

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト
競技プログラム ウェイトリフティング競技【ジュニア第4期生】

岐阜県ウェイトリフティング協会の講師の方から、スナッチとクリーン&ジャークの基本的な動作や、効率的な体の使い方等について、丁寧にご指導いただきながら、動作習得のために繰り返し練習しました。力任せに挙げるのではなく、下半身の力を上手に使うと楽に挙げられることが分かり、その動きの習得に熱心に取り組みました。

最終日は模擬大会を行い、本番さながらの緊張感がありましたが、みんなの応援を受け、いつも以上の力を発揮することができていました。

日時：令和2年1月11日(土)・25日(土)・2月8日(土)・15日(土)
18:00~20:00

会場：可児市運動公園ウェイトリフティング場（可児市坂戸987-4）

講師：岐阜県ウェイトリフティング協会
小栗 和成 氏、近藤 大貴 氏、戸松 大 氏

協力：岐阜トレーニングクラブ

目標：
・ウェイトリフティングの基本的な動作を理解し、効率のよい体の使い方を理解する。
・仲間と交流することで、互いに高めあうことの楽しさを理解する。
・ウェイトリフティングの動作がすべてのスポーツに通用することを知り、自分のスキルアップのためのトレーニング方法を理解する。

内容：
・競技説明、基本動作、基本技術の習得練習
・ウェイトリフティングの動作習得のための補助練習
・ゲーム(模擬大会) 等

