

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 レスリング競技【ジュニア第4期生】

世界や全国で活躍された講師の指導のもと、レスリングプログラムを行いました。

最初はウォーミングアップの重要性から学び、レスリングのルールやタックルなどの基本技術を厳しく楽しく教えていただきました。

プログラムの後半では、選手の皆さんを相手に技を決めることができ、レスリングの楽しさを味わうことができました。

日時：令和元年11月30日(土)・12月7日(土)・14日(土)・21日(土)
18:00~20:00

会場：大垣日本大学高等学校レスリング場
岐阜工業高等学校レスリング場

講師：岐阜県レスリング協会
中筋 祐太 氏、成瀬 一彦 氏、鈴木 聖二 氏

協力：岐阜工業高等学校レスリング部、大垣日本大学高等学校レスリング部、
羽島市レスリング連盟、大垣市レスリング少年団

目標：・「素早く動ける」「力強く動ける」「ボディーバランス」の要素を意識させる。
・競技の基本動作を身に付けることで、柔軟性、敏捷性、巧緻性を高める。
・個人競技、「格闘技」の楽しさを感じる。

内容：・競技を意識した準備運動&体ほぐし
・基本技術(構え、タックル、ディフェンス)の練習
・攻撃と防御(バックへ回る攻撃、フォール)の練習

