

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 柔道競技【キッズ第5期生】

柔道協会の田中講師から、前半は後ろ受け身、横受け身など丁寧に安全な指導をしていただきました。けがをしない倒れ方は、多くの競技でも活かせることを学びました。二人一組で「受け」と「取り」の役割を交代しながら、送り足払いや大外掛けなど投げ技の練習をしました。多くの先生方や学生選手にアドバイスをいただき、積極的に技に挑戦することができました。

最終日は、台風の接近により中止になりましたが、3回のプログラムで受け身から技を掛けるまで練習することで、相手と組み合っ技を掛け合う楽しさを味わうことができました。

日時：令和元年9月14日(土)、21日(土)、10月5日(土) 18:00~20:00

会場：大垣市武道館 柔道場
大垣市米野町2丁目1番地1
岐阜メモリアルセンター 柔道場(21日のみ)
岐阜市長良福光大野2675-28

講師：岐阜県柔道協会
田中 薫 氏(羽島中学校) 岩田 浩明 氏(各務原中央中学校)
山本 浩貴 氏(岐阜高専) 長谷川 伸 氏(岐阜刑務所)
藤原 巧 氏(西郷小学校) 大野 美紀 氏(岐阜特別支援)

協力：岐阜大学柔道部 岐阜高専柔道部

目標：
・転倒してもケガをしない安全な身のこなし方を身につける。
・投げたり、投げられたりする楽しさを体感する。
・抑え込んだり、抑え込まれたりする格闘形式の運動の楽しさを体感する。

内容：
・受け身(後ろ受け身・横受け身)の基本練習
・投げ技(送り足払い・大外掛け)の練習

