

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(ウエイトリフティング)【キッズ第7期生】

岐阜県ウエ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の良い体の使い方等について丁寧にご指導いただきました。動作習得のために少人数グループに分かれて、繰り返し練習をしました。最初は上半身の力を中心に力任せに挙げようとしていたのが、下半身の力も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。

また、自分の目標記録を設定したクリーン&ジャークの記録会を体験しました。みんなの前での発表はとても緊張したようですが、集中して練習の成果を発揮することができました。

日時:令和3年6月26日(土)・7月3日(土)・17日(土) 18:00~19:30

会場:可児市運動公園ウエイトリフティング場
(可児市坂戸987-4・可児市B&G海洋センター内)

講師:近藤大貴氏、戸松大氏、小栗和成氏(岐阜県ウエイトリフティング協会)

協力:岐阜トレーニングクラブ

目標:・ウエイトリフティングの基本的な動作を習得し、効率の良い体の使い方を身につける。

- ・ウエ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学ぶ。
- ・ゲームを通じて、相手との駆け引きやお互いの記録を更新することの楽しさを体感する。

内容:・基本動作、基本技術の習得練習

- ・ウエイトリフティング動作習得のための補助練習
- ・ゲーム(模擬試合) 等



「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
5月31日修正版

- 1 種 目 ウェイトリフティング（WL）競技（キッズ第7期生）
- 2 日 時 ~~令和3年6月5日（土）、12日（土）、~~
6月26日（土）、7月3日（土）、17日（土）
時間 18:00～19:30
※施設の状況により、再度、延期又は中止となる
場合がございます。
- 3 会 場 かに しゅうどうこうえん
可児市運動公園ウェイトリフティング場
かに しさかど
可児市坂戸987-4（可児市B＆G海洋センター内）
- 4 講 師 岐阜県ウェイトリフティング協会
こんどう たいき 近藤 大貴 先生、とまつ たい 戸松 大 先生、おくり かずしげ 小栗 和成 先生
協力：岐阜トレーニングクラブ
- 5 目 標
 - ・WLの基本的な動作を習得し、効率の良い体の使い方を身につける。
 - ・WL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学ぶ。
 - ・ゲームを通じて、相手との駆け引きやお互いに記録を更新することの楽しさを体感する。
- 6 内 容
 - ・基本動作・体作り運動、基本技術の習得練習
 - ・WL動作習得のための補助練習
 - ・ゲーム（模擬試合） 等
- 7 プログラム参加に関する注意
必ず「プログラム参加者及び保護者へのお願い」を参照の上、参加をお願いします。
プログラム開始の前までにウェイトリフティング（事前資料）を読んでおいてください。
- 8 見学席 施設利用人数（見学含む）に制限がありますので、保護者の方の見学はご遠慮いただきます。
- 9 駐車場 可児市B＆G海洋センター駐車場（無料）
- 10 備考 再度、施設の状況、及び新型コロナウイルス経過状況により、延期又は中止とする場合はメールにて連絡いたします。



1.1 欠席、遅刻等の連絡方法

- 事前に欠席等の連絡（前日17時までに）
メール jrathl@govt.pref.gifu.jp
電話 058-297-7003
FAX 058-297-7004（欠席・遅刻届）
- 当日の急な欠席等の場合（開始2時間前から） 電話 080-2601-6699

1.2 アクセス 公式サイト <http://www.bgf.or.jp/center/0061.html>より引用

東海環状道 可児御嵩ICから約20分
美濃加茂ICから約25分
中央道 多治見ICから約25分
※近隣には、県立可児高校、KYBスタジアム、
岐阜県農業大学校があります。

5月31日（月）郵送（キッズ第7期生）