

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)【ジュニア第6期生・第5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。最初は腕の力を使ってあげたり、フォームもバラバラだったのですが、講師の先生方のアドバイスを聞くうちに、効率的な体の使い方、フォームを習得することが出来るようになっていきました。

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11月6日(土)・13日(土)・20日(土)・27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



