

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年12月4日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋工業高等学校体育館 レスリング場

3 プログラム名

レスリング（男子）

4 講師（敬称略）

愛知県レスリング協会 奥田賢市朗、伊神優人、稲垣孝臣、下里勝

2014年アジア選手権第3位 山中良一

2019年U-23世界選手権第3位、全日本選手権優勝 瀬野春貴

5 活動内容

2回目のレスリング体験では、ウォーミングアップのランニングや柔軟、ブリッジを行った後、マット運動の前転、後転を行いました。二人組で手をつないでの横回りや、背中を合わせて相手を回転させる運動では、声を掛け合いながら取り組む姿が見えました。

その後、相手の膝や背中をタッチするゲームに続き、初めて「ローリング」について指導を受けました。練習の中では、相手を必死にひっくり返そうとする姿と、返されないように堪える姿の攻防が繰り広げられました。

また、今回はタックルの練習をアカデミー生同士で行い、受け身も練習しました。

最後はタックルを使った簡易ゲームを行い、中には講師の先生と組み、鋭いタックルを見せるアカデミー生もいました。これで2回の体験は終了となり、最後は「スマイル&笑顔」で締めくくられました。



ブリッジで首のトレーニング



ローリングの攻防



講師の先生にも果敢にタックル



最後までしっかりと「smile&笑顔」

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年10月16日（土） 19時30分から20時30分まで

2 会場

名古屋工業高等学校体育館 レスリング場

3 プログラム名

レスリング（男子）

4 講師（敬称略）

愛知県レスリング協会 奥田賢市朗、伊神優人、稲垣孝臣

2014年アジア選手権第3位 山中良一

2019年U-23世界選手権第3位、全日本選手権優勝 瀬野春貴

5 活動内容

ウォーミングアップのランニングから講師の先生の大きな挨拶やかけ声にも元気よく呼応して、柔軟やブリッジの練習を行いました。相手のバランスを崩す動きでは相手を必死に倒そうとするアカデミー生の姿が見られました。タックルの基礎練習では、レスリング5段の稲垣孝臣氏に果敢に挑むアカデミー生もいて、大いに盛り上がりました。終了後は、自分達が使用したマットを全員で雑巾がけし後片付けを行うなど、競技以外の部分でも学ぶことができました。次回は、試合に挑戦する予定です。



ブリッジで体を支える練習



2人一組でバランスゲーム
相手を崩す動き



本日のテーマ「smile&笑顔」で
記念撮影



終了後は全員でマットの雑巾がけ