

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2021年11月13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（女子）

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
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。その後二人組になり、相手の膝や背中をタッチするゲームを行いました。今回初めて「ローリング」について習い、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、前は講師の先生へタックルする練習をしましたが、今回は自分たちで受け身も行い、アカデミー生同士でタックルの練習をしました。

最後の簡易ゲームでは、「動きがきちんとレスリングになっている。」と講師の先生にお褒めの言葉もいただき、体験は終了しました。



ブリッジで首のトレーニング



講師の先生にも果敢に挑む
アカデミー生



ローリングでポイントゲット！



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） 18時15分から19時15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（女子）

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始まり、柔軟やブリッジの練習を行いました。レスリングの勝敗を決める「フォール」についても練習の中で教えていただきました。講師の先生の元気のよい挨拶やかけ声に最初は戸惑っていましたが、徐々にアカデミー生の返事も大きくなっていきました。バランスゲームでは、沢山の相手と対戦し交流を深めることができました。

最後に行ったタックルの基本練習では、果敢に講師の先生に挑むアカデミー生もいて、大いに盛り上がりました。次回は、試合に挑戦する予定です。



楽しい講師の先生の挨拶



2人一組でバランスゲーム
相手を崩す動き



講師の先生にもタックル！



本日のテーマ「smile&笑顔」で
記念撮影