

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 フェンシング競技【キッズ第3期生】

初日は、テニスボールや三角コーンを使ったユニークなウォーミングアップを行いました。講師の先生からは様々な運動をウォーミングアップで取り入れることや頭を使うことの大切さを教わりました。次にフェンシングの構え、狙いを定めて剣で突く基本練習で、技やフェイントを習得し、フェンシングの基本動作を学びました。

二日目は、ユニフォームを身に着けて、実際の対人プレーを行いました。相手のすきをつけて攻撃したり、相手の攻撃を防御して攻めに転じたりしながら、ポイントを奪えるようになりました。

最後には、ゲームを通じて、相手との駆け引きやスピード感を味わい、フェンシングの楽しさを体感しました。

また、講師の先生からは、「スポーツは楽しくやること」を大切にしてほしいと言われました。さらに「勝つためにどうすればいいかを考え、練習も自分で工夫して考えると上手くなっていく」と助言いただきました。これはどのスポーツにも通じることだと感じました。

日時：平成30年9月15日(土)・22日(土) 18:00~20:00

会場：はしまモアフェンシングクラブ フェンシング場  
羽島市福寿町本郷1215(不二羽島講堂)

講師：岐阜県フェンシング協会  
竹田 さゆり 氏 中出 美子 氏 高橋 裕美 氏

協力：はしまモアフェンシングクラブ

目標：  
・フェンシングの構えや基本動作を身につけよう。  
・技やフェイントを習得し、対人プレー(攻め・守り)をしてみよう。  
・ゲームを通じて、相手との駆け引きやスピード感を味わい、フェンシングの楽しさを体感しよう。

内容：  
・基本練習、対人プレー練習  
・ゲーム(個人戦) 等

