

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4期生】

可児市運動公園ウエイトリフティング場で、キッズ第4期生のウエイトリフティングプログラムを実施しました。

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ながら、動作習得のために繰り返し練習しました。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、2日目の後半は、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:平成30年11月3日(土)・11月10日(土) 18:00~20:00

会 場:可児市運動公園ウエイトリフティング場

講 師:小栗和成 氏、近藤大貴 氏、戸松 大 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・体作り運動、基本技術の習得練習

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

