

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(ボクシング)【キッズ第5期生】

岐阜県ボクシング連盟の講師の方から、ボクシングで必要とされる基本的な技術や動きについて、丁寧にご指導いただきながら、ミット打ち、サンドバッグ打ちなど、攻撃を中心とした練習に意欲的に取り組みました。

全国大会において上位入賞の選手を輩出している、岐阜工業高校と多治見工業高校のボクシング部の選手に、マンツーマンできめ細かいアドバイスを受けながら練習できたことで、みるみる上達しました。力強く打ち込むパンチの音が会場中に響き渡っていました。

日 時:令和2年2月1日(土)・15日(土)・22日(土) 18:00~20:00

会 場:県立岐阜工業高等学校 砥錬館2階 ボクシング場  
(羽島郡笠松町常盤町1700)

講 師:細野光史 氏、古田貴久 氏、大野隆成 氏(岐阜県ボクシング連盟)

協 力:岐阜工業高校ボクシング部、多治見工業高校ボクシング部

目 標:・体幹を意識しながら様々なトレーニングをすることで、基礎能力(特に瞬発系)を高める。

- ・ボクシングの基礎技術を身につけ、ボクシングの楽しさと難しさを体感する。
- ・人の痛みと、相手を思いやることの大切さを知る。

内 容:・基本技術(スタンス、フットワーク、構え、パンチ 等)練習

・攻撃練習(ミット打ち、サンドバッグ打ち)

・対人練習(ブロッキング、パーリング、マスボクシング) 等

