

令和6年度タレント育成能力開発プログラム⑩

1 開催日時	令和7年2月8日(土) 9:00~12:00
2 開催場所	県立スポーツセンター スポーツアリーナ2 メインフロア
3 参加者	かながわジュニアスターズ 2期生 32名(在籍50名)
4 実施内容	<p>講師 佐藤 満 氏</p> <p>〔かながわアスリートネットワーク ソウルオリンピックレスリングフリースタイル52Kg級金メダリスト〕</p> <p>1 スポーツ教養「オリンピック講話」</p> <p>①競技との出会い ②選手として ③オリンピック ④体力・トレーニング ⑤レスリングについて ⑥夢の実現</p> <p>「挑戦した人だけにチャンスがある」 「目標に向かって1日24時間をどのように過ごすか」</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;">   </div> <p>2 競技スポーツ体験プログラム「レスリング」</p> <p>(1) レスリングの基本知識・デモンストレーション</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フリースタイル、グレコローマンスタイル ・タックル(両足、片足・頭外、片足・頭中) ・投げ技(ヒコーキ投げ、巻き込み1本背負い など) <p>(2) 基礎トレーニング</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ジョグ(スキップ、腰きり、もも上げ、クロス など) ・フットワーク(足上げ、ツイスト、ジャンプ など) ・柔軟運動(体側、ハムストリングス、ヒザ など) <p>(3) タックル・受け身</p> <ul style="list-style-type: none"> ・2人組トレーニング(股くぐり・馬跳び、前転・ジャンプ) ・グループ別タックル・受け身練習 <p>(4) 試合形式</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ペア練習 ・コーチとの練習 <p>(5) 守りとバランスの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイドジャンプリレー(ペアで片足を持って移動) ・手押し相撲

