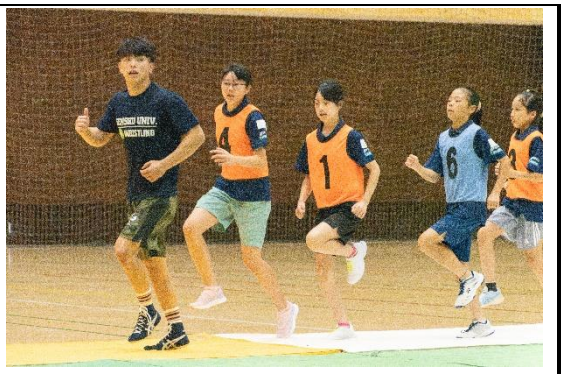
令和８年度タレント育成能力開発プログラム⑥実施報告書

1　開催日時	令和８年 10 月 11 日（日）　９時 00 分～12 時 00 分
2　開催場所	アサンテ スポーツパーク　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　３期生　18 名（在籍 49 名）
4　講師	木村　元彦　氏（専修大学レスリング部監督）
5　実施内容	競技スポーツ体験プログラム「レスリング」 （１）レスリングの基本知識・デモンストレーション ・レスリングとは…バランスを崩しあうスポーツ ・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（飛行機投げ、首投げ、反り投げ、リフト技　など） （２）SAQ トレーニング ・ジョグ（スキップ、サイドステップ、もも上げ、クロス　など） ・フットワーク（ジャンプ、足の前後、バーピー　など） ・２人組トレーニング（ステップワーク、ゲーム形式トレーニング　など） ・柔軟運動（前後ブリッジ、腰切り　など） （３）タックル・受け身 ・受け身、両足・片足タックル （４）試合形式 ・ペア練習、コーチとの練習 （５）バランス・補強トレーニング ・サイドジャンプリレー（ペアで片足を持って移動） ・手押し歩きなど










KANAGAWA
JUNIOR CHALLENGE PROJECT
神奈川県
明治安田