

〔専修大学社会体育研究所主催〕

専修大学少年少女レスリング教室



クラブ目標

★ひとづくり

- ① 礼儀や挨拶を身につける
- ② 素直な気持ちを育てる
- ③ 自分で考え、自分で行動する力を身につける
- ④ 我慢を身につける
- ⑤ 友達をたくさんつくる

★うごきづくり

- ① 体の柔軟性・俊敏性・バランス感覚を身につける
- ② サッカーやバスケットボール、スポーツで活躍できる
- ③ 学校の授業でヒーローになる
- ④ 誰よりも速く走る
- ⑤ 誰よりも力持ちになる

《練習時間》

月曜日、木曜日・・・17:00～18:30(幼児・小学生以上合同)

土曜日・・・幼児の部(13:00～14:15)、小学生以上(14:30～16:30)

場所：専修大学生田校舎 第2体育館2階
(冷暖房完備)

問い合わせ先：080-3467-2980
(専修大学職員・木村元彦)

対象者

幼稚園・保育園年長 ～ 高校生

必要用具

運動できる服装。レスリングシューズ。(最初は体育館シューズでもOK!)

申込方法等

申込書に必要事項を記入。保険料(スポーツ安全保険年間¥800)を支払うのみ！申込書は体験に来ていただいた方に直接お渡ししています。その他、保護者を会員とする「TEAM BISON'S by 専修大学 サポーターズクラブ」に入会(月会費1,000円)していただく必要があります。



専修大学社会体育研究所・相澤先生による、子供・保護者を対象としたセミナー「自分に勝つためのスポーツ栄養学」(予定)を、毎年年度末に実施しています！

TEAM BISON'S スタッフ紹介



- 責任者: 木村 元彦(きむら もとひこ)
- 所属: 専修大学職員、専修大学レスリング部コーチ
- 経歴: 岐阜県羽島レスリング連盟 ⇒ 岐阜工業高校 ⇒ 専修大学
全国中学校選手権優勝、国民体育大会3位、他



- コーチ: 堂端 泰樹(どうはた ひろき)
- 所属: アップル接骨院
- 経歴: 札幌ちびっこレスリングクラブ ⇒ 霞ヶ浦高校 ⇒ 専修大学
全国小学校レスリング選手権3位、インターハイ団体優勝、他



- コーチ: 日原 聡(ひはら さとし)
- 所属: 神奈川県警察
- 経歴: 韭崎工業高校 ⇒ 専修大学
インターハイ出場、国民体育大会出場(山梨県代表)、
関東大会優勝、インカレベスト8、他



- コーチ: 林田 重吾(はやしだ じゅうご)
- 所属: 泉州産業(株)
- 経歴: 札幌ちびっこレスリングクラブ ⇒ 北海高校 ⇒ 専修大学
全国小学校レスリング選手権3位、全国高校選抜準優勝
インターハイ3位、他



- コーチ: 鈴木 聖二(すずき せいじ)
- 所属: 専修大学職員、専修大学レスリング部専任コーチ
- 経歴: 岐阜工業高校 ⇒ 専修大学
全日本学生選手権優勝、全日本社会人選手権優勝、他

☆保護者の方へ

レスリングというスポーツは1対1で組み合う格闘技です。クッション性の高いマットに、直径9mの円が描かれており、その中で試合が行われます。

格闘技といっても、厳格なルールの下で行われるスポーツですので、安心して競技に取り組むことができます。

当教室には各地方の子供たちを対象に募集を呼び掛けておりますので、友達作りを前提にプログラムを実施していきます。練習で身に付けた技術や体力を試合で発揮し、勝つことの喜びや負けることでの悔しさも学ぶことができます。試合結果を真摯に受け止め、自ら考え努力し、さらに高い目標を持たすことで、子供たち自身で物事を考える力を養っていくことをプログラムの最大の目標としております。

また、レスリングは全身運動であり、さらにはお互いが接近合って組み合うスポーツです。子供にとって必要なコーディネーション能力(柔軟性・敏捷性・バランス感覚)を養うには最適のスポーツです。

専修大学レスリング部 コーチングスタッフ



- 監督: 馳 浩
(衆議院議員)
- 元文部科学副大臣
ロサンゼルスオリンピック日本代表



- ヘッドコーチ: 佐藤 満
(専修大学経営学部教授)
- 全日本強化委員長、医学博士、
ソウルオリンピック金メタリスト



- コーチ: 久木留 毅
(専修大学文学部准教授)
- JOC情報戦力部会長、
スポーツ医学博士、全日本ナショナルコーチ

練習メニュー

《全体メニュー》

- 15分 ジョギング
- 15分 ダッシュ等含めた
サーキットトレーニング
- 15分 柔軟体操・マット運動

《幼児》

- 45分 バランス感覚を養う遊びを取り入れたレスリング等

《小学校～高校生》

- 30分 バランス感覚を養う遊び
- 15分 レスリング技術練習等
(試合に最も近い練習)

※ 土曜日の小学生の練習は、本格的なレスリングの練習をするよ!

