

2019年3月16日開催
父子チャレンジアカデミーin 浜松

浜松市武道館



浜松での活動は、浜松市武道館にて初めてのレスリング体験です。受付を済ませると学年別に色分けされたカラー布テープに自分の名前を書いて貼ります。レスリングを教えてくれるのは、ロンドン48kg級金メダリスト小原日登美さんとリオ48kg級金メダリスト登坂絵莉選手です。



まずは、皆一斉に小原さんの号令で柔軟体操です。柔軟な体はレスリングの基本中の基本。念入りに体をほぐします。そして、実演で登坂選手が首の筋力だけで倒立しながらブリッジをするという驚異の身体能力を披露。流石、金メダリストは違います。



タックルは、登坂選手が腰を低く保ち相手の足の間に素早く入り込みながら攻めると実演を合せて教えてくれました。また、ルール説明では、ポイントを取るための様々な攻め方について、浜松在住の竹田成通選手が相手に技を掛けながら分かりやすく説明してくれました。レスリングのルールは、奥が深いですね。



そして、タックル実践です。参加の子ども達は1人ずつ金メダリストにタックル。初めての子ども達も中々様になっています。とはいえ、初めてのタックル体験の相手が金メダリストとはなんと贅沢なことでしょう。子ども達もかぜん気合が入りますね。



交流ゲームでは、AB 2チーム対抗で行きはコーチ3名を馬跳びで超え、折り返しは四つん這いで素早く戻り次の人にタッチ。早く終えたチームが勝利するというタックル応用対決コンテンツです。チーム対抗にすると子ども達のボルテージが一気に上昇します。



お話の時間では、リオオリンピックでの決勝戦を観ていただきながら「最後まであきらめないことで金メダルを取ることができた」、「毎日の練習は厳しくて大変だけれど東京オリンピック出場目指して頑張っている」等、登坂選手に熱く語っていただきました。活動を通して、レスリングのルール、レスリングの魅力を楽しく学ぶことができました。指導者の皆様、216枚のレスリングマットの設営をお手伝い下さった静岡県立浜松東高校柔道部の皆さんありがとうございました！