



「力」と「技」と「心」の結晶 一人一人の成長に応じて機能を高める

ウェイトリフティングの「挙げる」という動作には、「力」への憧れが込められています。一見、単純に見えるウェイトリフティングの動きの奥には、複雑な身体の反応力を必要とする高度な「技」があり、研ぎ澄まされた「心」が求められます。ウェイトリフティング競技には、「スナッチ」と「クリーン&ジャーク」の2種目があり、競技会では両種目にそれぞれ3試技が与えられ、記録に挑みます。その結果で他の競技者と最重量の記録を比べて順位を競います。

「力」と「技」と「心」の結晶がウェイトリフティングの醍醐味です。金沢学院大学附属高校、金沢学院大学のウェイトリフティング部と同じトレーニング場を利用し、年長の学生、生徒のパフォーマンスを目にして手本としながら、自分の成長に応じて身体機能を高めて世界の舞台を目指しましょう。



監督の胸の内



菊田三代治 監督

瞬発力、速さ、敏しょう性、柔軟性、平衡感覚、力を養う

ウェイトリフティングはあらゆるスポーツの筋力トレーニングや、筋力バランスの矯正に有効です。「中学生がウェイトリフティングに取り組むことは腰・膝・足首などに影響はないのか」と疑問を持たれる方も少なくありません。心と体の急成長期を迎えた部員には、過度に負担をかけることなく、瞬発力(パネ)、速さ(スピード)、敏しょう性(すばやさ)、柔軟性(体の柔らかさ)、平衡感覚(バランス)、そして、力を養うよう指導します。高校生や大学生と練習をともにすることで、より高いレベルの刺激を感じ取りましょう。

石川県立飯田高校、愛知大学卒業。
2004アテネオリンピック日本男子監督。

チームポリシー

1. 自分の心と体をコントロールしよう。
2. 心と技と力の融合には個人からチームみんなで励ましあおう
3. ウェイトリフティングを好きになろう



練習場所

金沢学院大学附属中学校
体育館1F ウェイトリフティング場

練習日程

- ①週5日(月、火、水、金、土)
- ②練習時間:1時間30分～2時間



「剣道即生活」で自分に磨き 旺盛な気力を養い、礼節を大切に

「剣道即生活」といわれるように、「剣道」は技術を高めるを通して自分の人間形成に磨きをかける「武道」です。稽古を重ねて自分の心身を鍛錬します。そこでは、剣道を通して旺盛な気力が養われ、礼節を大切にすることで節度ある生活習慣が身に付きます。己の弱い部分を知り、人の痛みを感じることで自分を磨いていくのです。

本校剣道部は、金沢学院大学、及び、附属高校の剣道部との合同稽古も予定しています。同じ武道場で大いに学び、互いに心身を磨き、掲げる目標に向かって進みましょう。



監督の胸の内



先輩とも学び合い「生涯剣道」へ

相手の人格を尊重し、心豊かな人間の育成のために礼法を重んずる指導に努めます。時に高校生、大学生の先輩とも世代を超えて学び合い、「生涯剣道」という言葉の通り、安全や健康に留意しながら、ともに学び、汗を流すことで、豊かな発想を育み、生涯にわたる人間形成の道を見出してほしいと願っています。剣道は年齢を重ねても長く親むことができます。大人になっても剣道に向き合い、剣道という伝統文化を継承していく。そのような人間への成長を指導の目標とします。

西川 篤 監督

星稜高校、大阪体育大学卒業。剣道部副主将としてインカレ団体ベスト8など活躍。石川県立金沢錦丘高校教員を経て1994年、金沢女子大学附属金沢東高校(現・金沢学院大学附属高校)に着任。現在、同高教頭、剣道部顧問。2010年、石川国体少年女子チームのコーチとして5位入賞を果たす。剣道錬士六段。

チームポリシー

1. 礼儀
2. 敬愛
3. 感謝



練習場所

金沢学院大学附属中学校武道場

練習日程

平日 16:00～18:30 基本・応用稽古
土・日 9:30～12:30 試合稽古・練習試合