

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年9月30日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

愛知県武道館 柔道場

3 プログラム名

テコンドー

4 講師（敬称略）

愛知県テコンドー協会 浅井 翔、アルティオン ウマ イスカダル（他4名）

5 活動内容

体験2回目となる今回は、前回同様のウォーミングアップの後、ミットを使った基本蹴りの復習をしました。前回よりも膝が高く上がり、力強い蹴りでミットを打つ音が響き渡っていました。また、新たに難易度の高い「回し蹴り」にも挑戦し、苦戦しながらもうまく蹴れた時には嬉しそうな表情をするアカデミー生の姿が見られました。

後半では、より実践に近づけるために、互いに胴の防具をつけた状態で蹴りを当て合い、相手との距離感を掴みました。最後に講師の皆さんとフルコンタクト製の格闘種目・キョルギを試合形式で行いました。最初は躊躇する様子もありましたが、積極的に前へと出ながら、習った蹴りを繰り返し出していました。運動量が多く、たくさんの汗を流した、充実の競技体験となりました。



力強い蹴りができるようになりました



2人組で蹴りを確認



講師との試合形式のキョルギの様子



2日間ご指導ありがとうございました。

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2023年9月23日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

刈谷市体育館 柔道場

3 プログラム名

テコンドー

4 講師（敬称略）

愛知県テコンドー協会 アルティオン ウマ イカンダル、浅井 翔（他4名）

5 活動内容

足を使った多彩な攻撃が特徴で、「足のボクシング」の異名を持つテコンドー。1回目となる今回は、まずウォーミングアップとして、ラダーやマーカースを使ったランニングメニューと、けがの予防となるストレッチで体をほぐしました。次に、壁につき手をつき片足を上げて基本蹴り（前蹴り・前回し蹴り）の形を確認しました。

後半では、前半で学んだ基本蹴りで、講師・補助員の持つミットに蹴り込む活動をしました。始めのうちは狙った位置へ強く蹴り込むことができていませんでしたが、講師から「膝をしっかりと高く上げて、足の甲は伸ばすように」とのアドバイスがあり、徐々にミットから良い音が響くようになりました。さらに発展として、コンビネーションの蹴りにも挑戦しました。

多くのアカデミー生がコンタクトスポーツを初めて経験しましたが、熱のこもった指導と元気な掛け声で、よい雰囲気の中で競技体験を行うことができました。



ストレッチの様子



壁を利用した基本蹴りの練習



ミットに蹴り込む練習



コンビネーションの蹴りに挑戦