

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2025年8月30日（土） 17時25分から19時30分まで

2 会場

中京大学 豊田キャンパス 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 アルディアン ウタマ イスカンダル、（他4名）

5 活動内容

今回は、テコンドーの2回目の競技体験でした。はじめに、ウォーミングアップとして、声を出しながら入念にストレッチし、その後、ランニングを行いました。

前半は、基本の蹴り動作の確認をしました。壁に手をつけ、基本の蹴りである「前蹴り」・「回し蹴り」の形を確認した後、講師が持つミットを蹴りました。最初は力強くミットを蹴ることができませんでしたが、講師から軸足の向きや膝を高くしてから蹴ること等のアドバイスを受けると、徐々に力強くミットを蹴ることができるようになりました。

後半は、ミットを持ちながらのステップ練習と防具を身に付け、蹴る練習を行いました。ステップ練習では、相手との間合いや小刻みなステップを意識しながらできました。蹴りの練習では、アカデミー生が着けている防具をめがけ、足の甲でしっかり蹴ることができました。その後、移動しながらの蹴りや連続蹴り等の難易度の高い動きを加えながら、練習をしました。

最後に、講師と1分間の対戦をしました。前後、左右に移動しながら、講師と駆け引きし、今まで練習してきた蹴りを講師に当てられるよう積極的に挑戦していました。



ミットに向けての練習



防具をつけての練習



講師との対戦



集合写真

競技体験プログラム【キッズ】活動報告

1 日時

2025年8月23日（土） 17時25分から19時30分まで

2 会場

中京大学 豊田キャンパス 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 アルディアン ウタマ イスカンダル、曾我部 一行（他4名）

5 活動内容

今年度、初めての競技体験プログラムとしてテコンドーを学びました。

はじめに韓国語で声を出しながらランニングをし、けが予防のためのストレッチとフットワークで体をほぐし、ウォーミングアップを行いました。

1回目の体験となる今回は、基本の蹴り動作を学びました。最初は回し蹴りの形を確認しました。講師から膝の使い方に気をつけるようアドバイスをもらおうと、講師の持つミットにアカデミー生の回し蹴りが当たる音が柔道場に響きわたるようになり、力強い蹴りを身につけることができました。

次に、素早く2回連続で蹴る「ヤンバル」を学びました。難易度が上がり、はじめは苦戦しましたが、コツを掴み始めると、徐々に正確に当たるようになりました。その後、発展の蹴り技として、コンビネーションの蹴り技や跳び蹴りにも挑戦しました。

元気よく声を出しながら、楽しく競技体験を行うことができました。



元気よく声を出してランニング



回し蹴りの練習



跳び蹴りの練習



コンビネーションの蹴り技に挑戦