

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 11 月 22 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 浅井 翔（他 4 名）

5 活動内容

3 回目となる今回は、実戦を体験しました。はじめに、ウォーミングアップとして、ランニングメニューと怪我の予防となるストレッチで体をほぐしました。次に前回までの復習で基本蹴り（前蹴り・回し蹴り）の形を確認しました。また、ゲーム形式で相手との間合いの取り方を学びました。

その後、アカデミー生同士で相対して試合形式の練習を行いました。基本蹴りの形や相手との間合いを意識して行くと、たった数十秒の試合でも息が切れるほどハードな試合となりました。最後は、講師に本気で向かっていく試合も経験することができ、前半で学んだ技術を発揮しているアカデミー生もありました。

体験を終えると、テコンドーに興味を持ち、道場へ体験に行きたいというアカデミー生もあり、とても充実した活動となりました。



間合いを取る練習の様子



蹴りの練習の様子



試合形式の様子



講師に対して挑む様子

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 11 月 15 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

2 回目となる今回は、基本蹴りの動作を学びました。はじめに、ウォーミングアップとして、ランニングメニューと怪我の予防となるストレッチで体をほぐしました。次に壁に手をついて基本蹴り（前蹴り・回し蹴り）の形を確認しました。

後半では、講師が持つミットを蹴る練習をしました。基本の蹴りの形を崩さないように挑戦すると、ミットに蹴り込む良い音が道場内に響いていました。さらに講師から、「軸足と重心を意識するように」というアドバイスを受けると、徐々に上達する様子が見られました。

テコンドーは、技の名前や数の数え方を韓国語で発声するため、慣れない韓国語や他のスポーツと異なる身体の動かし方に戸惑いながらも、集中して取り組むことができました。



ストレッチの様子



蹴りの練習の様子



ミットに蹴り込む様子①



ミットに蹴り込む様子②

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2025 年 11 月 8 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 石原 範和 アルディアン ウタマ イカンダル（他 3 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の競技体験でした。

1 回目の今回は、「足技の美しさを特徴とし、攻防の技を一人で練習できるように創られた」プムセ（型）を学びました。

前半は、ウォーミングアップとして、ランニングメニューと怪我の予防となるストレッチを行い、体をほぐしました。その後、基本蹴りの3種類（前蹴り・回し蹴り・横蹴り）の練習と突き・受けの練習を行いました。また、基本姿勢の立ち方（ソギ）や移動の仕方も学びました。

後半は、前半で学んだ基本蹴りや突き・受けの技の組合せにより構成された型（太極一章）を繰り返し練習しました。始めは、型の順番を覚えることに苦戦していましたが、徐々に一連の動作をミスなく行うことができたアカデミー生もいました。



石原氏始め指導者の方々



講師による模範演技



型（太極一章）を練習する様子



突きの練習の様子