Aichi Top Athlete Academy

# 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

## １　日時

2026 年 11 月 7 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３名）

## ５　活動内容

はじめにウォーミングアップを行い、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ました。また、テコンドーは直接相手に攻撃をする競技であるため、礼儀作法についても学びました。

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。前半は、壁を利用して前蹴りと回し蹴りの形を確認しました。足の甲で蹴ることや上半身のふらつきをなくすためのアドバイスを受け、繰り返し練習しました。

後半は、２つの蹴り技を使い、講師の持つミットに当てる練習をしました。講師から膝の使い方、腕を構える位置に気をつけるようアドバイスをもらうと、徐々に力強い蹴りができるようになりました。その他に素早く２回連続で蹴る技や、回転回し蹴りなど、難易度の高い技にも挑戦しました。

韓国語で元気よく声を出し練習するだけでなく、自主的に練習するなど、積極的に取り組む様子が見られました。



けが予防のためのストレッチ



壁を利用して蹴り技の確認



講師からアドバイスを受ける様子



力強い蹴り技を身に付けました