

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年11月25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 イカンダル（他6名）

### 5 活動内容

3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、習った蹴りを繰り出していました。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。



回し蹴りの練習



ミットに蹴り込む練習



講師との試合形式のキョルギの様子



3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【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年11月4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 アルティオン ウマ イカンダル、浅井翔（他4名）

### 5 活動内容

2回目の今回は、ランニングメニューとストレッチで体をほぐした後、前回の復習として基本蹴りの3種類（前蹴り・回し蹴り・横蹴り）の練習と、ミット打ちを行いました。

後半は、ラダーを用いたサーキットトレーニングを取り入れながら蹴りの練習をしました。前半で復習した基本蹴りの他、「かかと落とし」や「二段蹴り」、「上段への蹴り」など新しい蹴り技も学びながら繰り返し練習しました。運動量も多く、息を切らしながら一生懸命に蹴り技を練習する様子が印象的でした。

また、韓国語での発声にもだんだんと慣れ、時間が経つにつれて大きい声で発声できるようになっていきました。



ウォーミングアップの様子



蹴りの練習



ラダーを使用したステップ練習



ミットへの蹴りの練習

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2023年10月21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 石原 範和、アルティオン ウマ イスカダル（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、型（プセム）を学びました。型（プセム）は、足技の美しさの特徴とし、攻防の技を一人で練習できるように創られたテコンドーの技術体系です。

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で体をほぐしました。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。

後半では、前半で学んだ基本蹴りや突き・受けの技の組み合わせにより構成された型（太極一章）を通して行えるように、繰り返し練習しました。

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



突きの練習



集合写真