

## 専門競技プログラム【ユース】活動報告

1 種 目 テコンドー

2 日 時 2024年9月7日（土） 19時10分から20時10まで

3 会 場 蹴道館

### 4 活動内容

ユース「テコンドー」に所属しているアカデミー生3名は、「蹴道館」で練習を行っています。蹴道館は、これまで国際大会で活躍する選手を多数輩出しており、2024年度オリンピック・アジア競技大会等強化指定選手の青木仁美選手もユース生と一緒に練習を行っています。

この日は、ウォーミングアップ後、前蹴り、後ろ蹴り、回し蹴り等の蹴り技の練習を行いました。ユース生は、他の生徒の動きを参考にしながら、体の向きや肢の角度など考えながら、ミットに蹴り込んでいました。丁寧にご指導いただき、時間が経つにつれて、徐々に上達する様子が見られました。



ウォーミングアップ



蹴り技の練習①



アドバイスを受ける様子



蹴り技の練習②