

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

### 1 日時

2024年9月28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

まずは、しっかりと声を出しながら様々なフットワークとストレッチをじっくりと行い、入念にウォーミングアップをしました。次に、壁に手をつけて基本蹴り（前蹴り・回し蹴り等）の形を確認した後、講師・補助員が持つミットを蹴る活動をしました。軸足の向きや膝を高く保つことを意識して蹴ることを学びました。気合いの入った声を出しつつ、力強くミットを蹴ることができました。

後半は、全員で防具を着けて活動しました。最初は、アカデミー生が着けている防具をめがけて、足の甲を当てることを意識して蹴る練習を行いました。その後、徐々に動きを加え、移動しながら連続して蹴る練習を行い、最後は、講師・補助者と対戦しました。前後、左右に移動して、間合いを変化させる講師たちとの駆け引きも楽しみながら、今まで練習してきた蹴りに思い切ってチャレンジしました。

元気に声を出しながら、楽しく競技体験を行うことができました。



みんなで協力して防具を着けます



防具を蹴る感覚を確かめました



講師のみなさんとの対戦



元気に楽しく体験できました

## 競技体験プログラム【キッズ】活動報告

- 1 日時  
2024年9月21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、水谷 雄路（他4名）

### 5 活動内容

アカデミー生の多くはテコンドーを見たことはあるけれど、体験したことがなく、どんなことを教わることができるかと興味を持っている様子でした。

1回目となる今回は、基本蹴り動作を学びました。最初にウォーミングアップとして、ランニングメニューと、けが予防のためのストレッチで体をほぐしました。次に、壁に手をつけて基本蹴り（前蹴り・回し蹴り）の形を確認しました。

後半では、講師・補助員が持つミットを蹴る活動をしました。前半で学んだ基本蹴りの形を崩さないように挑戦すると、ミットにあたる良い音が道場内に響きました。だんだんと高さが上がっていくと、うまく当たらない場面が出てきましたが、講師から「膝の高さを意識するように」というアドバイスを受けると、正確にミット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やかかと落とし蹴りにも挑戦しました。

元気よく声を出しながら、良い雰囲気の中で競技体験を行うことができました。



入念なストレッチの様子



壁を利用して基本蹴りの練習



ミットに蹴り込む練習



かかと落とし蹴りに挑戦