

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年11月2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

3回目となる今回は、組手（キョルギ）を学びました。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。講師から、「膝を高く上げること、ミットを正確に捉えること」というアドバイスを受けると、徐々にミットを打つ音が大きく響き渡るようになりました。

後半では、より実践に近づけるために、アカデミー生が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制の格闘種目・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、習った蹴りを繰り返し出していました。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。



ミットを使った基本蹴りの復習



防具をつけ基本蹴りの練習



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

2024年10月26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 伊佐治 慎翔（他1名）

### 5 活動内容

2回目となる今回は、型（プムセ）を学びました。型は、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。似たような動きの中で、型の順番を覚えることに苦戦していましたが、最後にはミスなく見事に通すことができたアカデミー生もいました。



ストレッチの様子



蹴りの練習



受けの練習



型（太極一章）の通し練習

## 競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

### 1 日時

2024年10月12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 水谷 雄路（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、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。次に壁に手をつけて基本蹴り（前蹴り・横蹴り）の形を確認しました。

後半では、講師の方が持つミットを蹴る練習をしました。前半で学んだ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。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



壁を利用して蹴りの練習



ミットに蹴り込む練習①



ミットに蹴り込む練習②