

## えひめジュニアボクシング教室

新型コロナウイルス感染拡大を受け、実施を見送っていたボクシング教室を10月より再開いたしました。参加者も待ちに待った練習会に心躍らせて、参加してくれました。しばらく見ない間に、みんな心身ともに成長してきました。

久々の練習なので、基礎的な練習を中心に行い、回を重ねるたびに、徐々にボクシングの実践的な動きの練習など取り入れ、ボクシング技術の向上を図ってきました。

保護者の方もお子様と一緒にボクシングを体験したり、生徒間でも話し合いながらボクシングの練習に取り組み、雰囲気も良く、今後もこの活動を続けていき、この中から将来活躍できる選手の育成に努めていきたい。

ボクシング教室実施日    10/10   13:00-15:00   10/16   13:00-15:00  
                                 10/17   10:00-12:00   10/24   10:00-12:00  
                                 10/31   13:00-16:00

練習会場    ウェルピア伊予

練習内容    ウォーミングアップ   基本動作（ステップワーク）マスボクシング  
                                 ミット打ち（前の手パンチとパーリング）クールダウン   写真撮影



えひめジュニアボクシング教室の内容をまとめた動画を作成しました。ご観覧ください。

(<https://youtu.be/AyIyy2CM8IM>)









R3.10.31