

えひめジュニアボクシング教室 part2

3月に入り、ようやく春の訪れを感じられる季節となりました。愛媛県も桜の開花の便りも届き、心も体もワクワクして参りました。さて、1月23日から全6回愛媛県の東・中・南予地方で開催しました「えひめジュニアボクシング教室」ですが、総数で70名近くの参加があり、大変盛況な教室となりました。この度、追加で第2弾を計画し、実施しました。1回目の内容からは、グッとボクシングの動きに近づいた練習となりました。参加してくれた小学生の真剣な表情に、指導者もはっきりと分かりやすく説明していました。次回は3月27日、28日に開催予定です。

日程

- 13:00~13:30 ウォーミングアップ
- 13:30~13:50 基本動作（ステップワーク）
- 14:00~14:20 基本動作（前の手パンチとフットワーク）
- 14:30~14:50 ミット打ち（前の手パンチとパーリング）
- 14:50~15:00 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>)