

えひめジュニアボクシング教室 part2

辺り一面の満開の桜が、コロナウイルスでモヤモヤしている気持ちを和らげてくれる今日この頃。1月から始めましたボクシング教室ですが、おかげさまでもちまして今回でひと区切りとなります。参加者はみんな元気よく、気持ちよく、楽しく、一生懸命ボクシングに打ち込んでくれました。参加してくれた皆さん、保護者の方々、誠にありがとうございました。練習を共にした県内高校ボクシング部員も、基礎基本の大切さを改めて感じたことでしょう。これからも継続して、ジュニアボクシング教室を実施していきます。詳細は決定次第ご連絡いたします。

日程

- 13:00～13:30 ウォーミングアップ（体操 ラダー、アジリティトレーニング）
- 13:30～13:50 基本動作（シャドウボクシング）
- 14:00～14:20 基本動作（ミット打ち）
- 14:30～14:50 マスボクシング
- 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。ご覧ください。
(<https://youtu.be/AyIyy2CM8IM>)