

## 令和 4 年度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症の影響で 2 年ぶりの開催となったえひめジュニアボクシング教室。中予管内の小学生にチラシを配り、1 月 21 日、22 日、28 日、29 日に開催する運びとなった。

1 月 21 日（土）

冬の寒さが身に染みる今日この頃。ボクシングに興味を抱く参加者 13 名（小学 5 年生 4 名、小学 4 年生 8 名、小学 3 年生 1 名）が集い、ボクシング教室が開催されました。みんな初めはとても緊張していて、動きが硬かったが、ボクシンググローブを手にはめて、ミットに向かっておもいきってパンチを打ちこんでいくと、笑顔も見え、たのしそうにボクシングを体験してくれました。教室後のアンケートにも「ストレス発散が出来た、またやりたい。」「マンツーマンで丁寧に指導してくれた。」という感想をいただき、次回も参加したいですという生徒もいた。

1 月 22 日（日）

開催予定の中で一番多くの参加者 21 名＋飛び入り 1 名、合計 22 名が集まりボクシング教室が開催されました。

（小学 6 年生 4 名、小学 5 年生 5 名、小学 4 年生 9 名、小学 3 年生 3 名、小学 1 年生 1 名）

ウォーミングアップでは、リズムトレーニングといって、音楽に合わせて数種類のジャンプをしながら、体を温めました。生徒らは 1 度お手本を示すと、簡単に習得ができ、優秀でした。ボクシングの基礎において、力みなぎるワンツーパンチを何度も繰り返し放ち、自然と笑みを浮かべながらも真剣なまなざしで取り組んでくれました。

昨日に引き続き参加してくれた生徒には、少し実践的な動きも指導しました。

教室後のアンケートにも今後もボクシングを続けていきたいという回答もあり、将来この中から世界にはばたくボクサーが誕生することを願いたい。

日程

（1 月 21 日、22 日 会場ウェルピア伊予 体育館）

13：30～14：00 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）

14：00～14：40 基本動作（シャドウボクシング）

14：40～15：20 基本動作（ミット打ち）

15：20～15：30 クールダウン 写真撮影



えひめジュニアボクシング教室 1月21日開催



えひめジュニアボクシング教室  
R5.1.22

## 令和 4 年度えひめジュニアボクシング教室

1 月 28 日（土）

外は雪が舞い散る今日この頃。椿祭りも 3 年ぶりに開催となり、コロナ前の活気が戻りつつある。本日は 11 名の参加者（小学 6 年生 2 名、小学 5 年生 3 名、小学 4 年生 3 名、小学 3 年生 3 名）が集まり、ボクシング教室が行われた。

複数回の参加者もいるので、初めて組と、複数組に分かれてボクシングの基礎的な動きに、実戦的な動きを加えた練習に時間をかけた。生徒は指導者の指示に忠実に従い、体力が続く限りパンチを繰り出し、いい汗をかいていた。実施後のアンケートに「もっとやりたい」「丁寧な指導で楽しくできた」など、今回のボクシング教室を継続的にやってもらいたいなどの声をいただいた。その対応を考えていきたい。

1 月 29 日（日）

4 回実施予定の最終回。本日は 7 名の参加者で実施した。（小学 6 年生 2 名、小学 4 年生 2 名、小学 3 年生 3 名）参加者は少なかったが、補助員の松山工業高校ボクシング部員と指導者で、マンツーマンの指導で、2 時間の練習時間があっという間に過ぎ去った。練習中はしんどそうな表情を見せながらも、歯を食いしばってパンチを打つ生徒や、高校生に実践的な練習を挑む生徒がいたり、こちらの想像以上の動きを見せてくれて、もっと実践的な内容を計画して指導していかないといけないと感じた。

保護者との話の中で、ボクシングを通じて心身ともに強くなってもらいたい。今後もぜひこの教室を開催してください。」とのお声掛けをいただき、とてもうれしく意義のあるボクシング教室が実施できたと思う。

日程

（1 月 28 日、29 日 会場ウェルピア伊予 体育館）

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）

13：30～14：00 基本動作（シャドウボクシング）

14：00～14：45 基本動作（ミット打ち）

14：45～15：00 クールダウン 写真撮影



