



JKFA 公認クラブ 冬合宿 2012 実施報告

チャレンジカップサーキット対策ヒップホップ 同時開催

イベント名	JKFA 公認クラブ 冬合宿 2012
主催	一般社団法人日本こどもフィットネス協会
開催日	2012年12月25日(火)・26日(水)・27日(木)
開催場所	国立オリンピック記念青少年総合センター
参加者数	26名
内容・講師	■12/25(火)練習① チャレンジカップサーキット対策ヒップホップ/練習② 新春の会出演チーム練習 12/26(水)練習③ 新春の会出演チーム振付け・練習/練習④ チーム練習/練習⑤ チーム練習 12/27(木)練習⑥ 総まとめ

講師:JKFA 会長 渡辺みどり・JKFA 協会公認インストラクター 廣瀬亜須可・伊藤愛里・渡辺めりい・渡辺なつは

イベント名	チャレンジカップサーキット対策ヒップホップ
主催	一般社団法人日本こどもフィットネス協会
開催日	2012年12月25日(火)
開催場所	国立オリンピック記念青少年総合センター
参加者数	35名
ワークショップ内容・講師・参加人数	■チャレンジカップサーキット対策ヒップホップ【18:00～20:00】 JKFA 協会会長渡辺みどり JKFA 公認インストラクター 伊藤愛里 ≪35名≫

JKFA 公認クラブ 冬合宿とチャレンジカップサーキット対策ヒップホップは同時開催致しました。

ワークショップはみどり先生の楽しいリズムトレーニングに始まり、伊藤愛里先生のリードでのサーキット練習は皆の糧となつたことと思います。基本動作に加えて、自分を最大限にアピールできるフリーの部分も目線の位置や、ポーズを決めるとの大切さも皆が改めて理解できた内容でした。「本番で練習以上のものを引き出すには、100%の力で練習すること」が伝わったワークショップとなりました。

FFCLUB 田園調布メンバーを中心とした冬合宿には、年長～高校生までのメンバーが参加しました。

今回のテーマは「元気な挨拶」でした。先生のお話を聞く、返事を元気よくするという基本に沿ってテーマをみどり先生よりお伝えして下さいました。スタジオで日頃一緒に練習をしていないメンバー同士も、この合宿を通じて仲良くなりました。

小さな子の世話をしたり、自分のことは自分で行なうという団体行動の中の基礎的な部分も身に付きました。

スポーツエアロビック、ヒップホップ、チアダンスなど自分の得意、不得意を作らずになんでもチャレンジしてみる!という気持ちで皆すごく頑張っていました。新春の会に向けての振付けやチーム練習も行ないました。

練習で疲れた様子のメンバーも部屋に戻ると楽しそうにトランプをしたり、とても楽しんでいた様子でした。スキルアップはもちろん、協調性や団体行動の大切さと感謝の気持ちを学べる大変良い機会だと思います。帰り道に明治神宮に行き、今年1年のお礼参りと来年の健康を祈願しました。原宿駅でプリクラを取ったり、お買い物をして帰ってきました。

合宿を経験し、メンバーは強くたくましくなりました。

