



サマーフィットキャンプ 2013 実施報告

憧れのリーダーから学べるダンススキル & トレーニング法

イベント名	サマーフィットキャンプ 2013
主催	一般社団法人日本こどもフィットネス協会
開催日	2013年7月30日(火)・31日(水)
開催場所	かんなの湯
参加者数	28名【合宿参加者23名(小学生21名・大人2名)・講師5名】

ココロとカラダを強く!

内容

- 練習①チャレンジサーキットヒップホップを徹底的に練習しよう！リズム＆表現力をスキルアップしよう
- 練習②ダンスを楽しく！ソロでもグループでも力を発揮できるダンステクニック＆ハートを盗もう！
- 練習③スポーツエアロビック＆エレメント練習
- 練習④ダンスを楽しく part II AKIRA スペシャル♪
- 練習⑤キッズコンディショニング

講師

コーディネーター 渡辺みどり JKFA 日本こどもフィットネス協会会長

- 練習① 伊藤愛里 JKFA 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター・全国こどもチャレンジカップ東京都大会リード
- 練習②④ 内田明良 キャンプサブリーダー/JKFA 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター
- 練習③ 河野さゆり JKFA 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター
- 練習⑤ 渡辺なつは キャンプリーダー/JKFA 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター



サマーフィットキャンプ 2013 が開催されました。全国こどもチャレンジカップ東京都大会、茨城県大会も間近に迫った中元気な子ども達が参加しました。AIRI 先生のサーキット対策は皆集中して、細かい点も習得しようと熱い眼差しでした。最後にクールダウンストレッチとしてウェーブストレッチを楽しく行ないました。

AKIRA 先生のヒップホップは男らしく力強い、かっこいい振付けで子ども達の集中力が切れることなく最後まで踊りこんでいました。河野先生のエアロビクス練習は、基礎をベースに行ない、エアロビクスが苦手な子どもも一生懸命取り組んでいる様子が印象的でした。NATSUHA 先生のキッズコンディショニングは皆が心から楽しむ・素の笑顔になるキッズビクス＆フィットネスプログラムとしてストレッチ、パラシュートを行ないました。夜のミーティングでは、みどり先生が準備してくださった「全国こどもチャレンジカップ第7回全国大会」に向けてのモチベーションビデオ上映をしました。フィジカルと同時にメンタルも鍛える大きさを学びました。1人ずつきちんと目標も言えるようになり、挨拶や返事をきちんとすると、団体行動ならではの時間配分、礼儀の大切さも身に付きました。

温泉にも入り、花火大会、BBQ を楽しみました。最後に行なったスイカ割り大会は大盛り上がりでした。

今回のテーマは「ココロとカラダを強く！」という内容でしたが、参加者全員が目標を持ち、明日からの練習に繋がる良い合宿となったことと思います。

