



JKFA サマーフィットキャンプ 2015 実施報告

体操合宿でカラダもココロも基礎を作ろう！

イベント名 JKFA サマーフィットキャンプ 2015
主催 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
開催日 2015 年 8 月 29 日(土)・30 日(日)
開催場所 横浜市スポーツ医科学センター大アリーナ
参加者数 16 名【合宿参加者 12 名(小学生 5 名・中高生 7 名)・講師 4 名】



講師 智田 伸也
指導 渡辺みどり JKFA 日本こどもフィットネス協会代表理事
コーディネーター 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大会リード
サポートスタッフ 渡辺なつは JKFA 日本こどもフィットネス協会公認インストラクター

JKFA サマーフィットキャンプ 2015 が開催されました。

元気な子ども達 12 名が参加しました。

体操のスペシャリストの智田伸也先生のわかりやすい、丁寧な指導で体操初心者参加者も 2 日間でとても上達出来ました。

1 日目はストレッチとマット運動をメインに行い、つま先とおへその向き、身体の引き上げ方など教えて頂きました。基礎を大切にすることを改めて学び、それぞれが「正しい」と思っていた動作も「新たな正しい動き」に変わりました。夜のミーティングでは、「自分の目標」を宣言し、明日の練習に取り組む姿勢が見えました。

2 日目に行ったバクテン練習のためのふわふわマットへの飛び込みは参加者全員「楽しかった」と言っていたのが印象的でした。

練習以外では、本格中華のターンテーブルのあるレストランで美味しい夕食を頂き、各部屋で楽しく過ごしました。団体行動ならではの時間配分、礼儀の大切さも学ぶ合宿となりました。

