



JKFA サマーフィットキャンプ 2016 実施報告

「怪我しない身体を作る!」「パフォーマーとしての身体を作る!」



イベント名 JKFA サマーフィットキャンプ 2016
主催 一般社団法人日本こどもフィットネス協会
開催日 2016 年 8 月 29 日(月)・30 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 21 名【合宿参加者 21 名(小学生 14 名・中学生以上 7 名)】

《講師》

KENTO MORI /パウロ・サントス/智田伸也

《コーディネーター・サポートスタッフ》

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代表理事

キャンプサポート 川邊知章/丸谷治子/渡辺なつは JKFA 日本こどもフィットネス協会公認エリアディレクター

JKFA サマーフィットキャンプ 2016 が開催されました。小学校 2 年生から高校生までの元気な子ども達 19 名が参加しました。台風の影響が心配されましたが、大きな被害がなく過ごすことができました。渡辺みどり先生より開会式挨拶を頂き 2 日間がスタートしました。

初日は、顔合わせも兼ねた夕食タイムからスタートしました。

合宿最初のワークショップは「KENTOMORI スペシャルワークショップ」。

登場からオーラ溢れる KENTOMORI 氏に会場からは歓声が上がりました。

20H ヒップホップインストラクターライセンス取得講習会受講者と一般参加者を合わせた総勢 100 名が参加しました。

当日はマイケル・ジャクソンの誕生日だったこともあり、ワークショップ終了後に参加者全員でマイケル・ジャクソンのお誕生日をお祝いしました。

その後、入浴・ミーティングを済ませて興奮冷めやらぬまま就寝しました。

合宿 2 日目はパウロ先生による「エンターテインメント競技エアロビック」。

インドネシアの選手とコーチを連れてきてくださりストレッチやアップ、エレメントを指導して頂きました。

最後は全員で振り付けを覚えて踊りました。

スキルのほかにも、表情の作り方、伝え方、ネガティブな発言をしないなど競技選手にとって、エンターティナーとして大切なことを教えて下さいました。

昼食を挟み、午後は智田先生の「アクロバット体操」。

体操に欠かせない、柔軟や体幹の鍛え方も丁寧に教えて下さいました。

各自習得したい技を聞かれると「バク転、側宙、ロンダート」としっかり答えそれぞれが目標を定め取り組みました。

智田先生のサポートのお陰で恐怖心があった参加者も上手にできるようになりました。

1 泊 2 日という短い期間でしたが今回は素晴らしい講師陣のお陰で参加者全員が、最高の思い出となったと思います。

またこの合宿で学んだことを、チャレンジカップや自分の自信につなげてくれると良いと思います。

