

## まつやまキッズスポーツクラブ《つばさ》2018【8回目】

こんにちは！！

松山市スポーツ協会事務局です。

今回は10月27日に開催(かいさい)されました、第8回目の報告(ほうこく)です。

種目はエアロビとチャンバラです。

・エアロビ

まず始めに、音楽に合わせて準備体操(じゅんびたいそう)をしました。

体が柔らかい(やわらかい)子がたくさんいました。少し体が硬い(かたい)子は、

お風呂上りにストレッチをしてみてくださいね(^^)／

次にパーツごとに振り付け(ふりつけ)を覚えて、エアロビをしました。

今回の曲は、DA PUMP の『USA』でした★



**準備体操**



**振り付けの練習中**

大ヒットした曲だったので、サビの振り付けを踊れる子がたくさんいました！

・チャンバラ

今年初めてのチャンバラでした。まず始めに、こて・どう・あしを

うつ練習をしました。練習をするにつれてうつ力が強くなって

いました！

そのあとは応用編(おうようへん)として、うった後に相手からの攻撃(こうげき)

を避ける(よける)練習をしました。上手に避けることができていました👏

最後には試合をしました。試合をする前に、基本動作(きほんどうさ)である

気をつけ→礼→構え刀(かまえとう)・試合が終わった後に行う納刀(おさめとう)を

習いました。

基本動作(きほんどうさ)ができるようになったら、実際(じっさい)に試合を



しました。攻める(せめる)ことも、避ける(よける)ことも練習の成果が

でていました🎵🎶

次回のキッズスポーツクラブ《つばさ》は11月10日(土)です。

つばさもあと2回になりました。たくさん楽しんでくださいね(^◇^)

また寒くなってきたので体調管理に気をつけてください。

