

まつやまキッズスポーツクラブ《つばさ》2019【3回目】

こんにちは！！

松山市スポーツ協会事務局です。

今回は7月6日に開催（かいさい）されました、第3回目の報告（ほうこく）です。

種目は陸上とチャンバラです。

・陸上

怪我（けが）をしないように準備運動（じゅんぴうんどう）をした後にうつ伏せ（うつぶせ）や、四つん這い（よつんばい）の状態（じょうたい）から笛の合図で起き上がって走る練習をしました。ミニハードルを使った練習では、ハードルを倒す（たおす）ことなく上手く跳べていました！！最後にチーム対抗（たいこう）でリレーもしました。

1位を目指してチームのみんなで頑張っていました(*^^*)



・チャンバラ

チャンバラでは「こて」「どう」「あし」をうつ練習と、避ける（よける）練習をしました。

次に、試合前に行う「気をつけ」「礼」「構え刀（かまえとう）」、試合後に行う、「納刀（おさめとう）」も習い、試合をしました。

練習をするにつれて構え（かまえ）や重心（じゅうしん）のかけかたも上手くなり、うつ力やうち方が上達（じょうたつ）していました。

試合では、みんな相手をよく攻めて（せめて）いたし、上手く避けて（よけて）いました。

次回のキッズスポーツクラブ《つばさ》は8月3日（土）です。

暑い日が続くので、熱中症に気をつけてください。

