

## 第23回育成プログラム

今回キッズは2種目の競技体験プログラムがありました。フェンシング競技では試合で使う防具を身につけて実戦形式の体験ができました。騎士道精神を感じられたのではないのでしょうか！？  
 ウェイトリフティング競技ではバーベルの上げ方やコツを教わると、最後に皆で競技会を行いました！重量よりもフォームを意識する中でお互いにチェックしながら体験できました！

### フェンシング競技



### ウェイトリフティング競技



### レスリング競技

ジュニアはレスリング競技の体験プログラムでした。初めこそ若干の恐怖心があるようでしたが、高校生の胸をお借りしてタックルや受け身を練習していく中で楽しく活動できました！

### 自宅課題

自宅課題カリキュラムではトレーナーの先生方にフォームを確認してもらいながら正しい姿勢を意識しました。年末年始にかけてしっかり取り組めるようにしていきましょう！！



次回(1/6)のプログラム  
 キッズ(5年)【ボクシング】  
 キッズ(6年)【トランポリン・ボクシング】  
 ジュニア【トランポリン・メディカルチェック】