

2019年3月2日開催
父子チャレンジアカデミーin高崎

高崎アリーナ柔剣道場



12時～参加者受付開始。当日は、健康福祉大学附属高崎高等学校柔道部の生徒さんに受付、畳の設営等、様々お手伝いをしていただきました。柔道部といえども、JK率が高いのは元女子高校所以ですね。



13時～活動開始。柔道プログラムは、父子チャレンジアカデミー初めての取り組みです。ロンドンオリンピック女子柔道銀メダリスト杉本美香さんを中心に日体大柔道部の選手達が熱血楽しい指導してくれました。



最初は、親子で柔軟体操。柔道は、体の隅々関節や首回り等を念入りにほぐすことが重要です。柔道選手の皆さんの体はとてもしなやかです。一方、お父さん達はかなり苦戦の様様でした。



体を動かしながら親子で楽しめる遊びを教えてくださいました。こうした遊びは、お家の中で手軽にできて運動機能を高めることにも効果がありそうです。楽しみながら親子の体カアップに期待大。



親子ペアで手を繋いだ状態で「相手の足を踏むゲーム」は、相手の足を狙いながらも自分の足が踏まれないように攻めと守りの俊敏な動きと判断を同時に行わなくてはなりません。見た目よりはるかに運動量が多いので、お父さんもお疲れ気味です。



実演では、柔道銀メダリストの見事な技をご披露いただきました。お話の時間では、「事前の準備をしっかりすることで自信が持てる」「様々なことにチャレンジすることが重要」等、杉本さんに熱く話っていました。参加の皆さんにとって、柔道を通した大変楽しい活動となりました。皆様、お疲れ様でした！