

ボクシング

キッズを対象に日章学園高校ボクシングセンターにてボクシングの競技種目体験が開催されました。今回はアマチュアボクシング世界王者の西山潮音選手、県ボクシング連盟の方々にご指導いただきました。はじめに構え方やパンチの打ち方、フットワークなどの基礎を習い、その後はミット打ちやゲーム形式を通してボクシング競技を体験しました。プログラムの最後には20秒間全力でサンドバックを打ち続けるトレーニング×10セットにチャレンジしました。とてもハードなメニューでしたが、お互いに声を掛け合って最後まで全力で取り組むことができました。



修了生の瀬戸山稜人さんにもプログラムのサポートをしていただきました。空手道競技からボクシング競技に転向された自身の経験をもとに、プログラムの取り組み方についてアドバイスをいただきました。

〔WAP NEWS は県スポ協のホームページでもご覧いただけます。〕