

「東京 2020 オリパラ競技大会レガシー継承事業」  
～ジュニアボクシング教室～



保健体育 学級活動 総合



スポーツ科学委員会  
委員長 相澤徹ドクター

- (1) ねらい
- ① 幼少期におこなうマスボクシングは、安全に神経系の発達を促し、動きの巧みさ、バランス感覚、判断力（頭の回転）をよくする。
  - ② 心肺機能だけではなく筋力（瞬発力から全身持久力）をはじめとする幅広い基礎体力の発達を助ける。
  - ③ 仲間と協力しながら、ルールを守ることの大切さ、自制心や協力心、他人に対して敬意を払うなどの習慣を身に着ける

(2) 対象 小学4年～6年生

(3) 講師 日本ボクシング連盟スタッフ  
協力：地域力支援部 スポーツ振興課

(4) 形式 ・所要時間 2単位時間



(5) 内容 ボクシングの基本となる構え・ステップワーク・パンチの打ち方・攻撃や防御の練習をし、最終的にはマスボクシングを楽しむ。



※ マスボクシングとは・・・  
新しくできたパンチを当てない安全なボクシングだよ。  
最後はみんなでボクシングを楽しもうね！

道具について ・グローブは主催者側で用意します。  
・グローブを着用する際に軍手を使いますので、各自で用意してください。

(6) 費用 「無料」 ⇒ 年間最大10校程度実施予定  
地域力支援部 スポーツ振興課「東京 2020 オリパラ競技大会レガシー継承事業」として実施するため、スポーツ振興課が費用を負担します。  
事後に、児童・生徒から「感想文」をお送り願います。  
※ 試合やイベントの案内チラシの配布にご協力をお願いします。

(7) 申込み 出前授業申込書 実施日の2ヶ月前まで ⇒ 候補日を第3希望まで記入  
「学校支援ネットワーク本部」又は「スポーツ振興課」までお申し込みください。