

剣道部チャレンジ!

新聞ソードで素振りをしよう!!



剣道部顧問 伊藤 ☺

剣道部の皆さん、お元気ですか。休校が続いてなかなか部活動ができない日々が続いていますが、適度な運動は心身のバランスを整え、生活のリズムをつくるのに役立ちます。部活動としては出来ませんが、それぞれが自宅でできることを発信していきますので、参考にしてください。部活動が再開したら、また楽しく剣道しましょう!!

1 材料

新聞紙見開き2枚 布ガムテープ

軽いものを早く振れると、重いものも早く振れるようになるとスポーツ科学で証明されています。新聞ソードで早い素振りができるようにしましょう!!

2 工程

(1) 新聞紙の見開きを2枚用意します。



(2) 2枚を重ね、半分に折り巻いていきます



(3) 端の部分を布ガムテープで止めます



(4) 全体をおおえるように布ガムテープを巻きます。隙間があかないように!



(5) 完成!!



みんなもやってみよう!

