



子ども!

キックボクシング

体験会

日時

3/5(木) 3/12(木) 3/19(木) 3/26(木)  
18:00~1900

場所

三木特別支援学校 体育館

対象

小学生・中学生

持ち物

軍手 水筒

参加費

500円/回

お申し込み・お問い合わせ

地域クラブ

三木キックボクシングクラブ

TEL

090-3718-8912

mail

riki14130531@gmail.com

個人LINE



担当 : りき

# 三木キックボクシングクラブについて



現代の子どもたちは、学業のプレッシャーや友人関係の複雑化、家庭環境の変化によりストレスを溜めやすい環境に置かれることが多くなってきています。その他にも、いじめやSNSによる「ネットいじめ」などが見受けられ、孤立感が強くなりやすい状態にあります。この孤立感により「不安やうつ状態」「発達障害」の兆候が見られるケースが増加傾向にあり、教育現場で問題視されてきています。

また、スマートフォンやゲームの普及により、屋外での遊びや運動の機会が減少し、子どもの身体的発達に影響を与えています。運動不足は肥満や生活習慣病のリスクを高めるだけでなく、情緒の安定や社会性の発達にも影響を与えることから、子どもがのびのび身体を動せる環境が必要とされています。

近年、子どもを狙った犯罪の増加など安全面の不安が高まってきており、犯罪被害のリスクを減らすために自己防衛能力の向上やコミュニティとのつながりなどが求められています。

三木キックボクシングクラブは現代社会で問題視されている子どもの安全や精神的ストレス、運動不足、生活習慣のみだれに着目し、キックボクシングを通して子どもの健全な発達をサポートすることを目的としています。

## キックボクシングが求められる理由

### ◇メンタル、ストレス耐性の強化

#### ● 自信と精神力の育成

キックボクシングのトレーニングや試合では、技術の習得や成功体験を積み重ねることで自己肯定感が高まります。心身ともに強くなっていく実感は、自信や精神力を鍛え、自立心や豊かな心を育むことのほか、自己防衛能力の向上につながります。

#### ● ストレス発散の場の提供

キックボクシングの打撃を伴う運動(ミット打ち)では、溜まったストレスや怒りを健全に発散することができます。日常生活で溜まったストレスをパンチャやキックで発散しよう！

#### ● コミュニケーション能力と社会性の向上

活動を通して同じクラブの仲間や指導者とコミュニケーションを図ります。人との関わりの中で、友人関係の構築や協調性、礼儀などの社会性を育むことで、孤立感やいじめの予防につながります。

### ◇運動不足、生活習慣病の改善

#### ● 基礎代謝アップ

キックボクシングは、有酸素と無酸素を組み合わせた全身運動なので、基礎代謝を効率的にアップしていきます。

ランニングやシャドーキックボクシングなどの有酸素運動では、心肺機能や持久力が向上し、筋力トレーニングやミット打ちなどの無酸素運動では、技術や筋力、集中力の向上を図ることで、全身をバランス良く鍛えられるほかメンタルの安定にも期待できます。

#### ● 運動効率の向上

基礎代謝が上がることによって、エネルギー効率が良くなり疲労の回復が早くなります。そのため、日常生活での活動量が増え、健康的な生活サイクルを作りやすくなるので、生活習慣病などを予防していくことができます。

### 日時

2026年 4月～  
(毎週木曜日 18:00～19:00)  
※3月は同じ日時で体験会になります

### 場所

三木特別支援学校 体育館

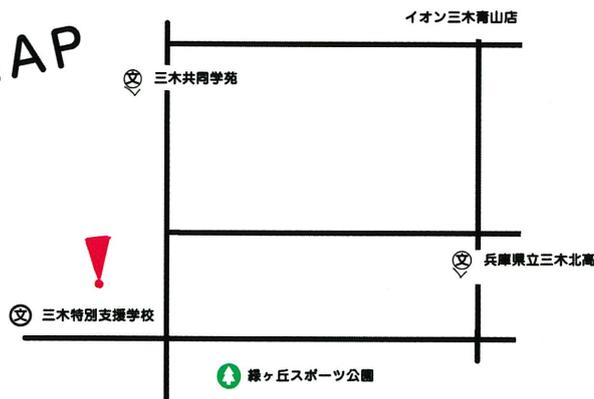
### 料金

入会金 3000円  
年会費(保険料) 800円/年  
月会費 5000円/月

### 対象

小学生・中学生

## MAP



三木市志染町青山7-1-8

## お問い合わせ

## 地域クラブ 三木キックボクシングクラブ

mail : riki14130531@gmail.com

TEL : 090-3718-8912 担当 りき

こちらのQRコードからでも

受け付けております ▶

個人LINE

