

令和5年度チャレンジスクール

合気道の部

「合気道」は
スポーツが苦手な方でも
取り組みます！
親子での参加も大歓迎！

◆参加者募集◆

体格や体力の差に関わらず相手を制することができる「合気道」は、年齢・性別を問わず個々に合った稽古ができるため、初心者でも気軽に取り組める“生涯スポーツ”として注目されています。護身術にも応用できるため、女性にもおすすめの教室です。



<教室カリキュラム>

- 「合気道とは」の説明、礼法
- 構え(半身の姿勢、相半身、遊半身、間合い)
- 受身
- 基本の技(体捌き、諸手取り呼吸投げなど)
- その他(護身応用技、座技、演武)

座学・実技を交えて、基本から分かり
易く指導します。

開催日時 9月9日(土) 9月16日(土) 9月30日(土)
10月7日(土) 10月14日(土) 10月21日(土) 全6回
午後4時15分～5時45分※希望者には最大6時15分まで延長稽古を行います。

■会場 東海村総合体育館柔剣道場(A・B)

■対象者 東海村内に在住・在勤(同居家族を含む)・在学で小学生以上の方

※経験の有無は問いません。

※ケガ防止のため、長袖・長ズボンでご参加ください。(ジャージ、柔道着、空手着など)

■定員 先着20名(最小催行人数4名)

■参加費 500円/名

■講師 東海合気道スポーツ少年団指導者

■お申し込み方法 東海村総合体育館窓口へ参加費を添えてお申し込みください。

《募集期間》 令和5年8月15日(火)～9月1日(金) 受付時間＝午前8時30分～午後5時15分

■定員に達した時点で締切ります。 ■月曜日は休館日となります。

【主催】公益財団法人東海村文化・スポーツ振興財団 / 東海合気道スポーツ少年団

【お問い合わせ】東海村総合体育館 ☎029-283-0673

