

自主事業実施要項

- 事業名 カラテでエクササイズ
- 企画趣旨 空手の要素を取り入れたトレーニング、エクササイズをすることで日本武道に関心を抱いてもらい、武道館利用者の拡充を図るとともに市民の体力づくり、健康増進に寄与します。
- 企画内容 突き、蹴りをベースにしながら、基礎体力の向上を図り、型の要素を取り入れることで、武道の奥深さを伝えながら、バランス力、呼吸力を養う。体幹トレーニングなども取り入れ、身体の軸づくりを目指します。
- 主催 吹田市体育協会・ミズノ・南海ビルサービスグループ
- 主管 吹田市立武道館
- 指導 専門指導員
- 開催日時 ①平成30年4月6日(金) ②平成30年4月13日(金)
③平成30年4月20日(金) ④平成30年4月27日(金)
- 内容 10:00~10:05 ウォーミングアップ
10:05~10:15 基本の突き、蹴りなど
10:15~10:30 移動しながらの突き、蹴りなど
10:35~10:50 ミット打ち、サンドバックなど
10:50~11:00 クールダウン(ストレッチ)
- 開催場所 吹田市立武道館 第二武道室
- 受付期間 平成30年4月1日(日) ~ 6日(金)まで
- 受付時間 9:30~20:30
- 対象/定員 中学生以下を除く/10名(先着順)
- 申込方法 武道館窓口受付・電話予約、どちらでも可。
TEL: (06) 6877-6211
- 参加料 1,000円
- 持ち物 タオル・飲料(水分補給)・動きやすい服装
- 告知 市報すいた、ホームページ掲載、チラシ