

強く

優しく

たくましく



子ども空手教室 体験会



令和3年1月22日(金)・29日(金)

時間：17：30～18：30

対象：小学1年～6年

定員：各15名 ※先着順

受講料：500円(税込)／回 ※複数参加可能

持ち物：動きやすい服装、タオル、飲み物、マスク

申込み：12月2日(水) 9時より受付にて開始

※電話予約可能

??空手ってどんな練習をするの??

空手とは、手や足を使って相手にパンチ(突き)やキック(蹴り)をしたりして戦う武道です。

「空手」と聞くと、「怖い」というイメージですが、実際にやってみると、自分の体を自由に動かし相手に技をしかける「楽しさ」や「技の駆け引き」というおもしろさがあります。練習では「基本組手」のほかミットやボール、チューブなどを使った運動能力を向上させるトレーニングや相手を想定して「美しさ」を競う「形」などを行い、誰でも楽しめる内容になっています。

大阪市立西屋内プール