



スポーツチャンバラ

ごあんない

楽しく 自由に 基本的な動作トレーニング 潔さ・勇気・礼儀も身につく

スポーツチャンバラとは、エアーソフト剣という空気の入った剣を使って自由に打ち合いをする競技です。剣はあたってほとんど痛くない安全なもので、打ち合いをするときは面だけをつけます。ルールは簡単で、からだのどこを打っても一本、どこを打たれても負け、相打ちは両者負け。護身術としても優れ、打たれたことを認める潔さや礼儀作法も身につきます。武道として真剣にうちこむこともできる競技ですが、現代的な「チャンバラごっこ」として、年齢を問わず誰でも楽しめます。お父さんやお母さんも、子どもと一緒に楽しんでみませんか？こども～青年・おとなだけの参加も歓迎です。

呼吸・姿勢・基本的動作のトレーニングも取り入れています。運動が苦手、ルールや集団が苦手という方も楽しく体験してみましょう。参加しにくい子どもさんはぜひ親子でご参加ください。



横山 裕行 さん

運動原理を追究しながら、シンプルかつ楽しいトレーニングメソッドを特徴とし、スポーツチャンバラの他、合気道を長年指導。柔道整復師の知識と技術を活かした医科学的なトレーニングを構築。独自の武道トレーニングを用いて健康な身体と運動パフォーマンスアップをめざしてトレーナー、セラピストとして活動。

とき 偶数月の第4日曜日(原則)に開催(2か月に1回)

その都度メールで案内しています

午前10時～11時半(9時半より受付開始)

10時から稽古を始めます。5分前には集合してください。

けいこば 神戸市障害者福祉センター 体育室

(神戸市中央区橘通 3-4-1 神戸市立総合福祉センター1階)

対象 小学生(5歳くらいからも参加可)～おとなまで

(発達凸凹のあるこどものためのクラブですが、お友達・ご家族等、どなたでもご参加いただけます)

参加費 おとな・こどもとも、ひとり1000円

指導 横山 裕行 さん (Total Budo Gym 武道 松朗館 代表)

服装 動きやすい服装。更衣室あり。半袖半ズボン可。

痛みに敏感な人は長袖・長ズボン(ジャージ等)を着用

してください。足は裸足(感覚過敏のある方等はお相談ください)

持ち物 タオル・水筒

お申込み・問合せ メールで参加者名・連絡先・子どもさんは学年をお知らせください

bochi2@kdn.biglobe.ne.jp (※配慮が必要なことがあればご相談ください)

主催 子育てサポートグループ「ぼちぼち」

(神戸市中央区橘通 3-4-1 神戸市総合福祉センター2階 公益社団法人 家庭養護促進協会内)

