

# スポーツ教室

## リズム体操 (月)

10:00~11:30



音楽にのって有酸素運動を行います。簡単な動きとステップをあわせた教室です。健康の保持・体力の向上を目的としていますので、初めての方にも安心して参加いただけます。



## 太極拳 (月)

10:00~11:30

教室では簡易太極拳を行っています。簡易太極拳は、年齢・性別を問わず一生続けられる運動です。ゆっくり・のんびり楽しく身体を動かし、初めての方にも安心して参加いただけます。



## さわやか体操 (木)

10:00~11:30



運動が苦手な方にも始めやすい教室です。畳のフロアでタオルを使った運動や、レクリエーション的な運動をして、みんな楽しく健康づくりをしています。

呼吸と動作を合わせながら、ゆっくり行います。動作中の部分に意識を集中し、一定時間持続することにより心身の調和をはかります。緊張と弛緩の調和と交代をはっきりさせ、完成された型よりそこへ行くまでの過程を大切にします。

## ヨーガA・B

A(水) 10:00~11:30

B(月) 13:20~14:50



## 柔道 (月・金)

18:45～20:15



発達段階に応じた柔道の指導を適切に行い、健康・安全についての理解を深めます。また、生涯にわたり運動やスポーツを豊かに実践していくための基礎を培い、健康の保持増進と体力の向上を図り、楽しく明るい生活を営む態度を育てます。



## 空手道 (月・木)

小人:18:45～20:00

大人:19:30～21:00



走る・跳ぶ・掴む・蹴る・打つ・受ける等の基本的身体活動を攻防の技術として構成し、身体の直接接触、格闘する基本的身体活動をスポーツとしてルールに従い平等の条件のもとに個人の力を発揮して優劣を競います。当身技を主体としてスポーツ化されています。

## 剣道A (月)

13:00～14:30



## 剣道B (火・金)

18:00～19:30



初心者は剣道の礼儀作法と竹刀だけの基本動作(素振り足と対捌き)から始めます。初級者からは防具を着用して基本打突を相対動作で行い、心身の鍛錬を目指します。

## なぎなた (月)

14:00～15:30



なぎなたは、左右対象の全身運動を特徴とし、均衡の取れた身体づくりにとってもよい運動です。基本の動きから目標を掲げ、一つ一つ技を習得していきます。心技体を鍛え、美しい姿勢を作ります。

## 弓道A・B・C

A(金) 10:00～12:00

B(土) 19:00～21:00

C(火) 19:00～21:00

## いきいき弓道

(火)

10:00～12:00



弓道は、28m先の的に向かい弓を引く、親しみやすい武道・スポーツです。また、体力に応じた強さの弓を使い屋内で行うため、年齢・性別・晴雨に係わらず練習が可能です。弓の持ち方・歩き方など基礎から学び、技・心身の修練を続けることで平常心を養うことができます。

## 居合道

(火)

19:30～21:00

居合いは刀の操法で古くから武道のひとつとして行われました。仮想の相手に対しての形の習得になりますので、年齢や経験に合わせて、自分のペースで取り組む事ができ、生涯スポーツとして親しんでいただけます。



## 合気道

(木)

中学: 19:00～20:00

大人: 19:00～21:00



合気道は、動く禅・能の武術的表現といわれ、力で争うことなく和を求めるものです。また、無理のない自然な動きにより、心身の健康・美容・護身などに幅広く活用されています。

## 日本拳法

(水)

小人: 19:00～20:15

大人: 19:00～21:00



特徴は突打蹴の博技に対して創案の防具を装着して安全かつ自由に撃ち合って稽古ができることです。人間形成、交流を目的としてルールを守り礼儀に徹し心身共に健康で根性のある若人の養成に努力を重ねております。



## 少林寺拳法

(水)

小人: 19:00～20:15

大人: 19:00～21:00



少林寺拳法は1947年、日本において宗道臣が創始した、教え・技法・教育システムによって、自信と勇気と行動力と慈悲心を持った社会で役立つ人を育てる『人づくり』の行です。

