

第3回熟年向け空手初心者体験教室（実施報告書）

開催日時：平成29年10月22日（日）（午後1：30～16：00）

場所：高森台団地 第一集会所

講師：日本空手道常心門 本地・高蔵寺支部 安藤孝治指導員、薮田卓士指導員
薮田朋子アシスタント

参加者：2名（40代：1名、60代：1名）（男性：1名、女性：1名）

参加費：300円/人

目的：年を取ってからの体力維持や精神面での健康を実現する手段として、熟年層をターゲットとした空手初心者体験教室を実施する。空手の基本技術や整体を取り入れた肩こり・腰痛予防の体操などを通じて、空手に興味を持ってもらい、できれば生活の一部に空手を取り入れて頂くことを目的とする。

実施内容： ①礼、準備体操、足の振り上げ（前・横・後ろ）
②基本動作（拳の握り方、立ち方、突き、蹴り、受け七挙動）
③神経を活性化しきびきび動ける体操（くの字、Sの字、ガニガ二体操）
④新聞紙を使った突きの練習、ミットを使った蹴りの練習
⑤前進攻防（順突き、逆突き）
⑥組手のポイント紹介（打突部、反則技）
⑦演武（ワンシュウ）
⑦体験教室に関するアンケート実施

参加者の声：・久しぶりに体を動かしてストレス発散できました。楽しかったです。（40代、女性）

所見：・選挙のために場所を体育館から集会所に変更した関係で会場費分収支は赤字となった。参加者には、小学校を駐車場として利用して頂いたのもその点では助かった。
台風接近のため60代男性が欠席。前日電話申込の男性がいたおかげで何とか2名で実施できた。昨年1名しか申込が無かったため、今回から1日だけのプログラムに変更したが、効果の有無はわからない。参加者は全員広報を見たとのことであった。
・アンケート結果では、全体的な感想として「どれも良かった」、「空手に興味をもった」との回答でした。
・電話申込の男性は、空手衣を購入されていて空手の知識も随分持った方で、講釈が多く少し手を焼いた感じではあったが筋はよかった。
・女性もストレス発散になったようで、感想はふつうという内容であったがそれなりに満足された様子であった。

担当 薮田