

第 2 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 28 年 10 月 22 日（土）、10 月 29 日（土）（午前 10：00～11：30）

場所：高森台小学校 体育館

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：3 名（50 代：1 名、60 代：1 名、70 代：1 名）（男性：2 名、女性：1 名）

参加費：500 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 日目]

- 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）
- ③整体を取り入れた肩こり・腰痛予防の体操
- 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

[2 日目]

- 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）
- ③整体を取り入れた肩こり・腰痛予防の体操
- ④前進攻防（順突き、逆突き、前蹴り）
- ⑤組手練習（四股立ちでの逆突き、組手構えでの逆突き/順突き）
- ⑥体験教室に関するアンケート実施

参加者の声：・お世話になりました。ありがとうございました。（50 代、女性）

所見：・昨年に続き 2 度目の熟年向け空手初心者体験教室でしたが、葉書での申込は 1 名のみだったことから、知人に 2 名参加してもらいなんとか体裁だけはカバーしました。
来年以降は、もっと参加しやすいように実施条件を含めて見直しを検討します。
今回初めて中日新聞の「まちね 9 月号」にも募集記事を掲載しました。
・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。
・時間が押したため当初プログラムの一部は、カットしました。次回は、時間配分の管理を徹底します。

担当 薮田

突きの練習風景



蹴りの練習風景



組手の練習風景



☆参加者の皆さんからは、いろんな質問もありとても熱心に稽古に取り組まれていました。

以上