



仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。

教えてくれたのは



大濱 正 さん
高槻市空手道連盟



継続と
反復
鍛錬の成果を
技で表現



空 手 道

空手には、突きや蹴りなどの技を繰り出し1対1で勝敗を競う「組手」と、四方八方に敵がいると想定して演武する「形」の2つの競技があります。組手は、相手との駆け引きや技が決まった時の爽快感、形は、突き、蹴り、受け、移動など自身の鍛錬の成果が現れることが魅力です。

空手で、一番大切なことは継続と反復です。たとえ黒帯を取ったとし

ても、鍛錬を止めてしまっても意味がありません。年齢や体力に合わせて続けることが上達に繋がります。

全身を使うので、体力や筋力の向上、呼吸法による精神の安定にも効果的です。また、礼節や精神鍛錬を重視していて、返事やあいさつの重要性、習慣を作ることの大切さなども指導しています。

老若男女問わず、道場の仲間たちと一緒に汗をかいています。

時間帯により、各自のレベルや経験値に応じて指導・稽古しているため、無理せずに参加もできます。メンバーには女性も多く、大きな声で元気よく稽古をするため、ストレス発散や運動不足解消の目的で来られる方もいます。

市内には多くの道場があるので、興味のある方は、まずは日曜日の連盟の稽古に参加してみてください。

■空手道を始めたい人は

問合 高槻市空手道連盟
TEL 072-681-7850 (ナカバヤシ)
日時 毎週日曜9:00~12:00
場所 堤運動広場体育館

■その他のスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会
TEL・FAX 677-2285、平日9:00~16:00
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体
協議会HP

