

## 「テコンドー教室」のご紹介



テコンドーは韓国の古武術テッキョンと日本の空手などをもとに韓国で創始された武道です。「チョルギ（組手）」と「プムセ（型）」の2種目があり、その魅力は技の多彩さと足技にあります。「足のボクシング」と言われるほどスピーディーで華麗かつ破壊力のある足技が特徴です。

技術が理論的に体系化されているため学びやすく、老若男女が楽しめます。護身術、健康増進、ストレス解消、ダイエット効果などの一面もあります。

当館では第4期（1月～3月）の金曜日の夕方に教室を開講していますので、興味を持たれた方はぜひご参加ください。

講座名	定員	対象	曜日	時間	開催予定日（第4期）			講師
					1月	2月	3月	
テコンドー教室	10名	小学3年生以上	金	19:00～20:30	10・17	14・21・28	14・21・28	中谷 良生

### 講師プロフィール



### 中谷 良生(なかに よしき)

国技院 2段  
全日本テコンドー協会 競技委員  
テコンドー姫路支部指導員