

## 「空手道教室」のご紹介

伝統を活かして楽しく学べる糸東流空手道。



空手道は、沖縄において徒手空拳の「武術」として発展し、国内に普及する過程で日本古来の「武道」の精神を継承しながら、「術」から「道」に発展した我が国固有の武術です。

空手道は、害意を持った相手から身を護る自己防衛動作を発生の起源とし、「空手に先手なし」という空手道固有の考え方、行動の仕方がこれを示しています。

空手道には、相手の動きを想定し、基本動作と高度な技術を組み合わせて構成された「形」と、相対する2人が相手の動きに応じて互いに自由に攻め合い、攻防の技能を競い合う「組手」があり、昨年の東京オリンピックでの日本選手の活躍をご覧になった方も多いと思います。

空手道は、年齢・性別を問わず、個人の体力に応じて誰でも行うことができ、生涯にわたって実践できる武道でもあります。当館では、火曜日に教室を開設していますので、初心者・経験者を問わず、興味のある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Ⅱ期）			講 師
					7月	8月	9月	
空手道教室	10名	中学生以上	火	10:00～11:30	2・9・23・30	13・27	3・10	名倉 義人 上山 陽子

### 講師プロフィール



#### 名倉 義人（なぐら よしひと）

（公財）全日本空手道連盟 公認5段  
日本糸東流空手道拳龍会7段教士・師範

姫路市空手道連盟 副会長  
兵庫県空手道連盟 副理事長



#### 上山 陽子（うえやま ようこ）

（公財）全日本空手道連盟 公認6段  
修交会連合上山派糸東流空手道6段教士・準師範

兵庫県空手道連盟評議員