

JCI ポート来訪 空手道体験概要

●日時：9/9(土)16:00~18:00

●会場：宮崎市青少年プラザ体育館 北側半面(バトミントンコート3面分)

<https://goo.gl/maps/PEtNjoiHmxHAu8Qd7>

●講師：河野文也、浜砂千春(こころ道場講師)

●準備事項：

・事前

会場手続き(仮押さえ済み)前日までに本手続きを行う

・当日

動きやすい格好(参加者)

水分

汗拭きタオル

●タイムスケジュール(案)

16:00～ 会場準備

16:10～ 挨拶・礼儀作法説明

16:20～ 準備体操・柔軟

16:30～ ウォーミングアップ

16:40～ 休憩

16:50～ 基本(突き・蹴り・受け)

17:20～ 休憩

17:30～ 組手(ミット打ち・講師との対人稽古)

17:50～ 挨拶

17:55～ 片付け



●注意事項

参加者の体調管理(熱中症対策)、ケガ予防

会場が 16:00~18:00 しか抑えられなかったなので、準備・片付け・解散を早めに行う