

# イベント実施種目紹介

## カポエイラ

カポエイラとは…格闘技と音楽、ダンスなどが合わさった  
ブラジル発祥のスポーツ！

当日の流れ…1.キックの仕方を学ぼう  
2.攻撃をかわしてみよう  
3.独特なステップをマスターしよう



## レスリング

レスリングとは…古代から行われた格闘技スポーツ！  
靈長類最強と言われた人物が行っていたスポーツです！

当日の流れ…1.受け身の取り方を学ぼう  
2.基本的な構えを学んでみよう  
3.タックルを体験しよう  
4.自宅で出来るトレーニングを学ぼう



## 合気道

合気道とは… 相手の力を利用して技を行う武道  
心・技・体を一体として鍛えます！

当日の流れ… 1.受け身の取り方をマスターしよう  
2.相手を簡単におさえる方法をマスターしよう  
3.合気道の技を実際に受けてみよう



普段、経験のできないスポーツを  
この機会に体験しませんか。

皆様のご参加お待ちしております！！

★2月11日(火)開催★  
詳しくはスポーツフロントまで