

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