

講座名	「動いてリフレッシュ！夜の空手エクササイズ」		
テーマ	空手の動きで健康美づくり！		
場所	生涯学習文化振興センター ゆらてく	多目的ホール	
受講者数	大人16名 （男性1名：女性15名） ＊申込者：17名		
講師	RIN STYLE 宮里岳大氏（理学療法士） 助手：石川大悟氏		
実施記録	回数	日時	内容
	1	8月14日(金) 18:30 ～20:30	・健康講話 ・運動（空手エクササイズ）
	2	9月11日(金) 18:30 ～19:30	・運動（空手エクササイズ）
受講者の感想	・空手の動きを生活の中に取り入れ、いつまでも元気で過ごせるよう習慣化したいと思います ・普段使わない筋肉を使う、それが難しい動きではなく思ったより簡単でいつでも出来るのがとても良かった		
まとめ	空手の動きを取り入れた「空手エクササイズ講座」を開催しました！ 初回に行った健康講話では、運動による身体への影響や効果、効果的な有酸素運動などについて知ることができ、健康意識を高める時間となりました。 実技では、空手の基本動作である「突き」や「蹴り」を取り入れ、全身を使って身体を動かしました。また、二人一組になり、ゴムバンドを「蹴り」で回すチャレンジにも挑戦！慣れない動きに苦戦しながらも、ペアで声を掛け合う姿がみられ、楽しみながら身体を動かす、充実した講座となりました！		

