

# 空手体験

琉球王国時代の沖縄で生まれ、昭和に入り全国へと広がり、今では世界各国で人気を集める空手。

空手は伝統的な武道のため、「厳しそう」「痛そう」といったイメージがあり、初心者には敷居が高いと思われがち。

しかし、最近はフィットネス感覚で始められる初心者向けの空手道場も増えていて、運動効果や健康効果の高さから、若い女性やサラリーマンの趣味としても広がりを見せています。

## 体験レッスンの流れ

\*一例です

ストレッチ  
5分



基本の技  
45分



突き技



受け技

蹴り技



組み合わせ技

「空手の形」は、基本の技を決まった順番に組み合わせさせたものです。基本の技を繰り返し練習することで、形や組手の上達につながります。技は30種類ほどあり、体験レッスンでは10種類を学びました。

### 空手には 魅力がいっぱい

体力アップ

ダイエット・美容効果

柔軟性が高まる

姿勢がよくなる

ストレス解消

上達するごとに帯の色が変わり、  
目標や達成感が得られる

ミット稽古

15分



ストレス解消にもってこい！  
連続でキックし続けることで、  
運動量も大幅アップ！

- キックミットへの蹴り込み！  
廻し蹴りの実践練習
- 中級者以上は、廻し蹴り  
+突きの実践練習

移動稽古

10分



まずは、初心者向けの  
体験レッスンを受けてみよう

男性が中心の厳しい道場や、初心者の女性が中心の明るい道場など、道場によって雰囲気が大きく異なります。初心者の方は、スタジオの指導方針などを調べて、体験レッスンや見学に訪れてみましょう。

取材協力 ● 代官山カラテスクール ☎ 03-3489-7553 <http://www.d-karate.com>