

平成 30 年 5 月吉日

市 連  
地区連 事務局長 殿  
高体連

神奈川県空手道連盟  
理事長 市川 文一  
女性部会  
部会長 山田 安子  
(公印省略)

### 平成 30 年度 第 1 回女性部会セミナーの開催について (通知)

青葉の候、貴台におかれましては益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

平成 28 年度より活動を開始した女性部会による、今年度第 1 回目のセミナー開催のお知らせです。小学生から一般まで、また空手道初心者から高段者まで県連の女性会員に役立つ企画で、幅広くご受講できる内容となっております。

今回は、形の講習会で身体を動かした後、小学生から成年の女性を対象に、女性専門講師をお招きし、年間を通じて空手に必要なパーソナルトレーニング実技講習会を企画しました。講師にはパーソナルトレーナーの道上香織先生をお招きしています。特別講習会には県連会員の保護者（女性）の受講も可能となりました。

皆さまお誘いの上、奮ってのご参加をお待ちしています！

記

[日時] 平成 30 年 7 月 8 日（日）13:00～17:00

[会場] 神奈川県立武道館（横浜市港北区岸根町 725）  
市営地下鉄「岸根公園駅」より徒歩約 3 分  
※駐車場はありませんので、公共交通機関をご利用ください。

[受講対象者] 神奈川県空手道連盟会員（女性）・小学生～一般  
(受付にて県連会員証をご提示ください)

[受講料] 小学生： 1,000 円  
中・高校生： 2,000 円  
一般： 3,000 円  
保護者（県連会員のお子様をお持ちの女性）：1,500 円

[セミナー内容]

13:00～ 受付

13:10～ 開講式

13:15～14:45 基本形・指定形講習会（道着着用・各講師の指導により流別に形の練習を行います）

講師：西谷 賢（松濤館）（敬称略）

松村 一夫（糸東）

奥町 弘二（和道）

山田 安子（剛柔）

※ご観覧の皆さまはここで一度ご退場いただきます。この後の特別講習会にご参加希望の保護者（女性・お子様が県連会員であること）は受付で受講料を納入の上ご参加ください。

14:50～16:40 パーソナルトレーナーの特別講座

——安全で効率的なトレーニング指導——

（年間を通しての基礎編・大会等期間中・オフシーズン）

講師：道上 香織（敬称略）

【パーソナルトレーナーとは】

アスリートの競技力向上の為の目標や目的に合ったプログラムを運動生理学や解剖学、栄養学などをもとに、安全で効率良い指導を行う運動におけるトレーニングの専門家です。

16:40～ 閉校式

[申込先] 参加費は当日受付にて。申込書は郵送にて下記宛。

郵送先：〒234-0054

横浜市港南区港南台 3-15-3-203

神奈川県空手道連盟 女性部会

事務長 秋山友香理 宛

[事前申込締切] 平成 30 年 6 月 23 日（土）

※当日も受付ますが、準備の都合上できるだけ事前申込をお願いします。

[問い合わせ先]

E-mail [gijutu.kanagawakarate@gmail.com](mailto:gijutu.kanagawakarate@gmail.com) 秋山友香理

# 平成30年度 第1回女性セミナー

学生

女子

女性

神奈川県女性部会発足から、今年は2年目になります。  
今年度も神奈川県空手道連盟女性会員の為のセミナーを年に2回開催を予定しています。  
第1回目は基本形・指定形セミナー&パーソナルトレーニングを行います。

小学生～成年の女性を対象に、女性専門講師をお招きし、大会期間中やオフシーズンなど、年間を通したの空手に必要なパーソナルトレーニング実技講習会を企画しました！

講師：道上香織さん



パーソナルトレーナーとは、アスリートの競技力向上の為に目標や目的に合ったプログラムを運動生理学や解剖学、栄養学などをもとに、安全で効率良い指導をおこなう運動におけるトレーニング指導の専門家です。

日時：平成30年7月8日（日）

時間：13:00～17:00（受付13:00～ 開始予定13:10）

場所：神奈川県立武道館（横浜市港北区岸根町725）

※会場に駐車場はありませんのでお車でのご来場はご遠慮ください。

受講対象者：神奈川県空手道連盟女子・女性会員（小学生～一般）

★受付にて県連会員証をご提示ください★

受講料：小学生 … ￥1,000

中・高校生 … ￥2,000

一般 … ￥3,000

保護者観覧 … ￥1,500

※当日受付にてお支払いください

★当日配布するアンケート用紙にて今後の女性セミナーのご希望も受け付けております★

申込先：下記まで郵送にてお申し込みください。

〒234-0054 横浜市港南区港南台3-15-3-203

神奈川県空手道連盟 女性部会 事務長 秋山友香理 宛

締切：平成30年6月23日（土）必着。

当日申込可ですが、準備の関係上できるだけ事前申し込みをお願いいたします。

お問い合わせ：e-mail [gijyutu.kanagawakarate@gmail.com](mailto:gijyutu.kanagawakarate@gmail.com)（データでの申込受付不可）

※詳細は神奈川県空手道連盟ホームページをご確認ください。

<http://www.kanagawakarate.com/>