

2019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)

### 2019年度 第1回女性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。  
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、形と組手の講習会の他、特別講座として空手のパフォーマンスアップ  
に繋がる筋膜リリース体験会を企画しました。講師には佐々木孝之先生をお招き  
しています。特別講習会には県連会員の保護者(女性)の受講も可能です。

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] 2019年7月7日(日) 12:30~17:45

[会場] 横浜デジタルアーツ専門学校 新横浜2号館(横浜市港北区新横浜3-22-17)  
市営地下鉄「新横浜駅」8番出口より徒歩約7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)  
※こども審判手帳・審判手帳をお持ちの方は押印しますのでご持参ください

[受講料] 小学生： 1,500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  
※県連男子会員のお母さまも受講可能です

[セミナー内容]

12:20～ 受付

12:30～ 開講式

12:40～13:55 **特別講座【筋膜リリース体験会】**

講師：佐々木 孝之（敬称略）

筋膜リリースとは・・・

日常生活やスポーツ活動で硬化や癒着をおこしてしまった筋膜を、正常な状態へ戻すことです。カラダ本来の動きを取り戻しやすくなり、怪我や障害の予防、スポーツパフォーマンスの向上につながります

※空手着又はTシャツなど、動きやすい服装で可

14:10～15:40 **基本形・指定形講習会**（道着着用・各講師の指導により流派別に形の練習を行います）

講師：西谷 賢（松濤館） 平安五段・カンクウダイ

（敬称略）市川 文一（糸東） 平安参段・バツサイダイ

奥町 弘二（和道） ピンアン初段・クーシャンクー

山田 安子（剛柔） ゲキサイ第二・クルルンファ

※上記以外の形の希望にもお応えします

※各講師の都合による当日の変更はご了承ください

16:00～17:30 **組手講習会**

『技に通じる足さばきと体さばき』

講師：木村 研治（敬称略）

※防具一式をご持参ください

17:35～17:45 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] **2019年7月1日（月）**

※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

# 2019年度 第1回女性セミナー

学生

女子

女性

今年も神奈川県連女性会員の皆さんに楽しんでいただける企画を行います！  
第1回目は**基本形・指定形セミナー&組手セミナー&筋膜リリース体験会**を行います。  
筋膜リリースで整えて、パフォーマンス向上体験ができます。

## 四大流派 形講習会

剛柔流 ゲキサイ第二・クルルンファ  
糸東流 平安三段・バツサイダイ  
松濤館流 平安五段・カンクウダイ  
和道流 ピンアン初段・クーシャンクー  
他

講師：佐々木孝之さん



筋膜リリースとは、日常生活やスポーツ活動などで偏った身体の使い方を続けている事で、硬化や癒着をおこしてしまった筋膜を、正常な状態へ戻すことです。筋膜リリースをする事でカラダ本来の動きを取り戻しやすくなり、怪我や障害の予防スポーツパフォーマンスの向上につながります。

## 組手セミナー



### 『技に通じる足さばきと体さばき』

お待たせいたしました！  
アンケートでもご要望が多かった組手セミナーも同時開催いたします。

講師：木村研治先生



日時：2019年7月7日（日）

時間：12:30～17:45

（受付開始 12:20）

場所：岩崎学園（新横浜）

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 … ￥1,500  
          中・高校生 … ￥2,000  
          一 般 … ￥3,000  
          保護者参加 … ￥1,500  
※当日受付にてお支払いください

申込：メール・郵送可。当日申込可。  
締切：2019年7月1日(月)必着  
※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/>

※お問い合わせ・お申込み：e-mail [gijutu.kanagawakarate@gmail.com](mailto:gijutu.kanagawakarate@gmail.com)

# 令和元年 第1回女性セミナー

# 参加申込書

会場：岩崎学園（新横浜） 時間：12:30～

（令和元年7月7日）

所属団体名	
-------	--

申込期日 月 日（ ）

当日申込可。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。

申し込み責任者

TEL

※こちらへご記入いただければ個人の連絡先電話番号は省略しても構いません。

番号	氏名		一般	学年 (小中高)	受講 流派	現段級位	県連会員登録ID	連絡先電話番号
	生	年 月 日						
1								
	西曆	年 月 日						
2								
	西曆	年 月 日						
3								
	西曆	年 月 日						
4								
	西曆	年 月 日						
5								
	西曆	年 月 日						
6								
	西曆	年 月 日						
7								
	西曆	年 月 日						
8								
	西曆	年 月 日						
9								
	西曆	年 月 日						
10								
	西曆	年 月 日						