

2019年11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2回女性セミナーの開催について (通知)

深秋の候、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2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、形講習会の他、特別講習会として運動パフォーマンスアップと心身共に  
元気になる呼吸法講座を企画しました。

講師には全日本空手道剛柔会最高師範・山口剛史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11月30日(土) 13:00~16:45

[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」2番出口より徒歩約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)  
※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]

13:00～ 受付

13:10～ 開講式・体操

13:20～14:40 **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：（敬称略）

西谷 賢 （松濤館） 平安弐段・ジオン

市川 文一（糸東） 平安初段・マツムラローハイ

奥町 弘二（和道） ピンアン初段・ニーサーシー

山田 安子（剛柔） ゲキサイ第一・サーパイ

※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

14:50～16:40 **特別講習会【呼吸法講座】**

講師：山口剛史先生（全日本空手道剛柔会最高師範）

**呼吸法で運動パフォーマンスが劇的に向上**

剛柔流空手道の「息吹」は心肺・内臓機能の内功を鍛え、心身の調整と集中力の向上を計る鍛錬です。「息吹」による呼吸法は生命・健康維持は勿論、自己治癒能力、武術向上を養う「丹田作り」に欠かせません。意識呼吸を通して身体の内から元気になりましょう。

※T シャツなど、動きやすい服装で可

16:40～16:45 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11月22日（金）**

※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

神 奈 川 県 連 女 性 部 会

# 第2回女性セミナー

## 四大流派 形講習会

剛柔流      ゲキサイ第1、セーパイ  
糸東流      平安初段、マツムラローハイ  
松濤館流    平安二段、ジオン  
和道流      ピンアン初段、ニーセーシー

神奈川県女性部会員の皆さんに楽しんでいただける企画第2弾として、基本形・指定形セミナーと全日本剛柔会最高師範をお招きして呼吸法講座を行います。

心と身体を内側から元気にする意識呼吸法を体験することが出来ます！



女性



山口剛史先生  
全日本空手道剛柔会会長  
最高師範

## 呼吸法講座 ～ 呼吸法で運動パフォーマンスが劇的に向上 ～

剛柔流空手道の「息吹」は心肺、内臓機能の内功を鍛え、心身の調整と集中力の向上を計る鍛錬です。「息吹」による呼吸法は生命、健康維持は勿論、自己治癒能力、武術向上を養う「丹田作り」に欠かせません。意識呼吸を通して身体の内から元気になりましょう。



女子

## お申込み・お問い合わせ

日時:2019年11月30日(土)

時間:13:00～16:55

(受付開始 13:00)

場所:神奈川県立武道館



学生さん

### 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11月22日(金)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)