



空手道

教科[体育科 特別活動] 学年[小1～中3]

授業時間[45分(延長可)]

実施場所[学校 学童]



内容

- (1)ねらい: 技を高めたり、体力を高めたりすることを通じて勝敗を競う楽しさや喜びを味わうと共に、基本動作や基本となる技を使えるように練習をする。
- (2)活動内容: 空手
- (3)対象学年:小学生 中学生
- (4)授業時間:45分
- (5)活動について

空手道独特の準備体操や基本稽古による鍛錬方法に始まり、打撃を伴わないスキンタッチの勝負を行います。

スピードとタイミング、また眼の錯覚を利用した勝負の面白さを体験してもらいます。また、空手の動きが、他のスポーツにも役立つという事を学んでもらいます。

備考

学校、学童からの要請は1ヶ月前、事前打合せは1週間前

団体紹介

空手道永深會 浜松市空手道連盟・浜松市スポーツ少年団に登録。講師は浜松市空手道連盟会長。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401