

## からだと心を鍛える 日の里空手スクールへのご案内③

空手は、手や足など自分の身体を使って身を守る武術です。

自分の手、足、頭、身体をどのように使うのか、そこには自分の身体に対する新しい発見があります。

子ども達には、本来みんなが持っている「自分を護る力」を育てて欲しいし、基本的な技術を学んで欲しいと思います。

空手の技を学ぶ過程には、護身だけでなく、自分で物事を考え対処していく力を養う面があります。自分で出来ること、出来ないことを確認していく場にもなります。

子ども達には、空手と護身の基本的技術を、大人の方には、空手の型の持つ機能的美しさを自らの身体で演じる面白さを、高齢者の方には、空手を通じて健康な身体を再生させる喜びを得ていただけたらと思います。

日の里空手スクールは、1979年10月から、活動を続けています。

練習時間は、下記のとおりです。いつでも見学を歓迎します。

### 記

毎週土曜日 午後3時から午後5時まで

場所 日の里地区コミュニティセンター ホール

会費 一人当たり月3000円、但し親子で参加の場合は、親子で月5000円  
一月間、無料体験のための参加を歓迎します。

また、興味のある方には資料を差し上げますので、御連絡下さい。

代表 宇都宮 英人 監督 明永 利雄

連絡先 電話 092-734-0545 fax 092-734-1978

メール [hinosatokarate@gmail.com](mailto:hinosatokarate@gmail.com)

(1970年京都大学空手道部主将、1971年西日本国公立大学最優秀選手、1973年～1977年京都大学空手道部副監督 1985年～ 日の里空手スクール代表)