

# 古武術入門&体験会

ヤマト修練で演武をさせていただいたこともあり、何名かの方から古武術についていろいろとご質問を頂きました。古武術は筋力に頼らず、しなやかで強い動きを基本としています。その身体の使い方にきっと驚かれることも多々あるのではないかと思います。先人たちが培い、育て、伝えてきてくれた様々な智慧や技などをお伝えするとともに、プチ体験をお楽しみいただければ幸いです！

- 姿勢、挨拶や作法の数々も、正しくすれば”あらっ、びっくり(^o^)”のパワーが！
- 胆(丹)田を充実させ、鳩尾(みぞおち)は緩める = パワー / 感情 / 健康 が改善&向上！
- 鉢巻・たすき・帯、ひもや履き物なども手軽にからだを整え、能力アップ！

アスリートたちだけではなく、教育や介護、企業の現場でも活用されており、人気上昇中の古武術を是非体験してみてください。武道ではありませんのでお気軽にご参加ください。

日時:2020年12月3日 (水)13:30-15:30

場所:滝野川会館406号室

費用:4000円

## ◎伊藤 悟(さとし) 発生音マサイのプチご紹介

- ・ 福岡県生まれ、大阪で生活&就職。大阪府立高校教諭時代に教育困難校を3校再建改善。大阪府内で、社会体育指導員やスポーツ少年団の運営・指導に取り組む。教諭時代に、英国にて2年間、日本の文化を伝える経験を積む。
- ・ 子どもたちに、古武術や先人の知恵を学んでもらうことにより、互いに経験を共有して成長。学校中に次第に笑顔が多くなってきた経験を、教育・健康・介護・企業研修を通じて広く伝えている。



申込書 (ファックスにてご送付ください 03-6732-3086)

お名前	
ご住所	〒
電話番号	
E-Mail	

主催: 體(からだ)と心の笑顔サポート代表 伊藤 悟(マサイ) 連絡サポート係: キヤ  
(問合せ先: 09049603546 Email: saiwaimura001@ezweb.ne.jp)