

泉南素振り会

SENNAN SUBURIKAI

庭先などで木刀を素振りしている人を見かけることはありませんか？一見、剣道家なのかと思いますが、この素振り、健康法のひとつとして昔から注目されています。

剣道を基礎にした素振りは、姿勢を正して発声をしながら大きく身体を動かします。全身運動になるので、健康法として優れていると近年見直されています。

素振りは最初、腕と手が重点的に鍛えられます。慣れると、全身を上手く使って振れるようになります。素振りとしての技術も向上しますが、負荷を与えることで全身運動となり、心肺機能の強化に役立ちます。竹刀や木刀、棒を手にとって振り下ろす動作は、体の英気を養い、心身を活性化させます。初心者でもできるように正しい素振りの仕方を指導します。

稽古日	毎土曜日朝 9:00 ~ 10:00
入会金	無料
月会費	無料
対象	小学生～一般男女



★ お問い合わせは ★

スポーツと武道の
総合武道場 **有朋館**

☎ **072-483-2747**

〒590-0522 大阪府泉南市信達牧野178

✉ yuhokan2007@ybb.ne.jp



ゆうほうかん

検索

