

全年齡型の

フェンシングクラブで

誰もが剣士になれる！



鞍月スポーツクラブ フェンシング教室

- ・対象：小学生から大人
- ・日時：月曜日（18時～19時30分）

全年齡型！西洋剣術を学ぶ

POINT01.

準備運動～フェンシングの基本運動

【練習メニュー一例】

1. グローブ取り
2. バルーンフェンシング
3. リズムステップ
4. アルファベットフェンシング



これらの運動は**反射神経を鍛える**ものです。
とっさの変化に対応する脳機能とそれに基づく身体運動を育成します。
発育期には**効率よく発達する運動神経**です。また、高齢者では転倒予防など、**外傷や障害予防に欠かせない運動機能**です。

POINT02.

フェンシングの動き

【練習メニュー一例】

- フェンシングの基本の型
- マルシェ（前進）
- ロンペ（後退）
- ファンデブー（攻撃動作）



腰を落として前後に素早く正確に動く
これらの運動は**下肢と腰部の筋肉の強化と重心の安定化**が得られます。
高齢者では歩行の改善や転倒、ふらつき
の予防につながります。



日本体育協会公認
スポーツドクター
北山 吉明 先生



日本体育協会公認
スポーツドクター
北山 吉明 先生

会員募集中！

初回無料体験も実施中

総合型地域スポーツクラブ

鞍月スポーツクラブ

076-214-7877

E-mail: kuratsuki.sc@gmail.com

〒920-8217 金沢市近岡町60番1