
親子空手クラス

TABLE OF CONTENTS

p.03 ———— 自己紹介

p.04 ———— コンセプト

p.06-09 ———— レッスン内容

p.10 ———— クラス概要

p.11 ———— 連絡先

ABOUT ME

指導員

島 俊一 | shunichi shima

東京都生まれ

- ・ 全日本空手道連盟公認 三段
- ・ 空手道歴31年、指導歴20年
- ・ 長年幼児や低学年を中心に指導し
多くの選手を育成

空手指導の他に

介護福祉士やケアマネジャー

Jr.NIPPON 空手道チーム 事務局長

としても活動中。



趣味：アウトドア ゴルフ

性格：明るい

CONCEPT



🌱 空手を始める“前の一步”。

このクラスは、空手をやるかどうか、まだ決まっていないお子さんのためのプレ期間です。

「空手に興味があるか分からないけれど、やらせてみたい」

「武道を通じて子どもに礼儀や心の強さを育ててほしい」

「親としてどう関わればよいかわからないけれど、一緒に頑張りたい」

——そんな思いを持つご家庭に向けて、親子で“はじめの一步”を踏み出せる場所を用意しました。

👨‍👩‍👧 親子で取り組む、はじめての武道体験

このクラスの特徴は、親子で一緒に体を動かすことです。

親の頑張る姿を見て、子どもが自然と前向きになり、子どもの小さな「できた!」を、親がすぐそばで喜べる。そんな心あたたまる時間の中で、空手の基本だけでなく、

- 人の話を聞く
- みんなの前で話す
- 礼儀や集中
- といった、武道ならではの精神的な成長も大切に育てていきます。

🎯 将来につながる「選べるきっかけ」に

このクラスを終えた後、

「もっと空手をやってみたい!」と思えば、本格的な道場クラスに進む道もあり、

「やっぱり違ったかな?」という場合も、親子で大切な経験を積んだ時間として意味のある3ヶ月になります。

武道を“習わせる”のではなく、

まずは“親子で触れて、感じる”。

そのきっかけづくりの場として、このクラスは位置づけられています。

コンセプト

「あいさつ・お話・からだづかい。空手で身につく“生きる力”」

子どもたちが夢中になれる動きの中に、人との関わり方や自己表現を学ぶヒントがいっぱい。

道場でしか味わえない、親子の特別な時間を体験しませんか?

レッスン内容

1 クールのスケジュール

START 1ヶ月目 2ヶ月目 3ヶ月目

1クール制で先生や他の仲間と一緒に歩む「はじめの一步」

3ヶ月間同じ仲間と一緒に時間を過ごしていきます。
子供達だけでなくママ、パパ達も交流が深まります。



START 1ヵ月目 2ヵ月目 3ヵ月目

レッスンの狙い

■【1ヵ月目】1～4回目：まずは“楽しく慣れる”

- 空手の「形」よりもまずは「空気」に慣れる
- 親子で一緒に動くことで安心感と信頼感を育てる
- 礼儀・挨拶・声出し・ストレッチなどの基本を知る

◆期待される効果：

- 「道場に来るのが楽しい」という気持ちが芽生える
- 親と一緒に動く姿から“チャレンジ”の意味を学ぶ
- 少しずつ“人前で話すこと”への抵抗感が薄れる



START 1ヵ月目 2ヵ月目 3ヵ月目

レッスンの狙い

■【2ヵ月目】5～8回目：動きを「まねて」「覚えて」「合わせる」

- 基本動作のリズムや順番を少しずつ体で覚える
- 他の人と一緒に動く楽しさ・難しさを体験
- 人の話を聞く姿勢、発表を静かに見る姿勢を育てる

◆期待される効果：

- 指示を聞いて動く／順番を待つ／集中することができるようになる
- 人との関わりを通して、自分のペースだけで動かない感覚が育つ
- 「自分の考えを言う」「お友達の発表を聞く」が自然になる



START 1ヵ月目 2ヵ月目 3ヵ月目

レッスンの狙い

■【3ヵ月目】9～12回目：「かたち」にして、みせる

- 習った動きを“発表”というかたちにまとめていく
- できること・できなかったことを自分の言葉で振り返る
- 最後の発表会に向けて「人前でやる」練習を重ねる

◆ 期待される効果：

- 発表を通して「できた！」という達成感と小さな自信
- 親子の協力体験から、言葉では伝わらない絆が深まる
- 武道の持つ“礼に始まり礼に終わる”という精神を体験的に理解できる



クラス 概要

- 対象：未就学児（おおよそ2歳半～5歳）
- スタイル：親子での参加（「じいじ」や「ばあば」も可）
- 定員：最大5組（保護者は最大2名まで参加）
- 参加費：1クール（3ヶ月）24,000円（保護者の入替わり可）
→1クール終了後は正式入門をし空手を続けられます。
- 所要時間：1回60分
- 内容：礼儀作法・運動遊び・空手の基本・ミットあそび・ふりかえり
- 1クール制(12回)とする
→本クラスは欠席の場合振替はありません
- クール途中での参加は出来ません。満員の場合は次回開催までお待ちください。

最後までご覧いただき、ありがとうございました！

THANK YOU



尚心派糸東流空手道

拳心会

尚心派糸東流空手道拳心会



東京都練馬区田柄4-12-7 拳心館



03-3825-6006



info@karate-do.co.jp



@karate-do
