

# 川崎市剣道連盟 講習会・女子稽古会のご案内

川崎市剣道連盟では、下記の通り講習会・女子稽古会を開催いたします。  
多数の皆様のご参加をお待ちしております。

開催日：令和7年6月1日（日）

場所：幸スポーツセンター 川崎市幸区戸手本町 1-11-3

参加資格：講習会参加資格：中学生以上（市内外、男女問わず）

稽古会参加資格：中学生以上（市内外、女性のみ）

参加費：無料

時間：受付：9時 講習会開始：9時30分（1時間程度）

講習内容：「防げるケガは100%防ぐ!剣道パフォーマンス向上講座」

講師：永田 美香 先生（アスレチックトレーナー）

ケガには大きく二つに分けられ「防げるもの」と「防げないもの」があり、ケガを防ぐ原理原則を知り、パフォーマンス up のための講義と実技の指導をしていただきます。

10時30分～ 休憩（15分）

10時45分～ 女子稽古会（75分） 12時 終了予定

申込締切：令和7年5月7日（水）



お申込は左のグーグルフォームにてお願い致します。

\*講習会・稽古会どちらかの参加でも可能。

\*保護者の方のみの参加も可。

\*講習会終了後、すぐに稽古会に移れるようご準備下さい。

\*スリッパの準備がないため必要な方はご持参ください。

## 講師紹介



防げるケガは100%防ぐ!  
剣道パフォーマンス  
向上講座

永田 美香 先生  
ながた みか

ヨガを基軸とした動きからアプローチし、身体の不調を取り除くスペシャリスト。NATA-ATC。元劇団四季常駐トレーナーであり、複数のスポーツの日本代表クラスのトレーナーも歴任。麻布十番のKukuna Body や全国でレッスンやセミナーを行い、その的確な動きの導き方にファンも多い。2017年に乳がんを発症するも医療の力により回復。現在1女の母であり、仕事も人生も謳歌している。株式会社 Pono Life 取締役。

ご自身の剣道経験はありませんが、トレーナーとして大阪府警特練での指導経験や、剣道日本で記事の執筆などの活動をされています。