



子どもたち！！ 一緒にカポエイラを始めませんか？

キッズカポエイラ ワークショップ

カポエイラを知っていますか？カポエイラとは、ブラジルという国のスポーツです。かっこよく動いてみたい、みんなと楽しみたい、と思っている子どもたち！ぜひ、いちど、カポエイラをやってみましょう！

ひにち 12月23日 木曜日

たいしょう 小学生1～6年生

かいしじかん ★低学年(1～3年生) 2時～3時

★高学年(4～6年生) 4時～5時30分 *各クラスとも定員20名前後

*受付は開始時間の15分前からです。開始時間の5分前には、集まってください。

ばしょ 小平市 市民総合体育館(西武国分寺線 たかの台駅より徒歩5分) 第5体育室

もちもの うごきやすい服装 *室内ばきをお持ちください(はだしでもできます)

おかね 100円 *おつりのないようにおねがいします

もうしこみ 裏面をお読みください。



カポエイラってなに？一ビリンバウと呼ばれる弓ゆみのようなかたちした楽器がっきのリズムに合わせながら、蹴けったり、よけたり、ときには側転そくてんなどアクロバットなわざを出しながら相手あいてと試合しあいをします。

うんどうがにがてたいくなひとは？一体育にがてが苦手な子、走るはしるのが苦手な子・・どんな子でもだいじょうぶです。カポエイラは、おんなのこでももちろん子どもでもできます。やってみたいとおもうことが大事だいじです。もちろん、側転そくてんができなくてもだいじょうぶです！

大人の方へ・・・

あばだーかぼえいら

Abadá-Capoeira・・・今回、ワークショップを主催する当団体の名前です。世界で最大規模のカポエイラ団体です。日本では、多摩地区(吉祥寺、福生など)、渋谷、中野、神奈川、名古屋、徳島に支部があります。

当団体の師範でもある、MESTRE CAMISA(メストレ・カミーザ)は、伝統的なカポエイラを尊重しながらも、それに固執することなく、進化させている第一人者です。また、カポエイラを通じて、教育現場や環境問題にも積極的に携わり、カポエイラの可能性を広げている人物でもあります。

カポエイラを通して・・・カポエイラは全身を使うスポーツ！子どもの運動機能のアップにも、カポエイラは有効でしょう！さらに、相手が何をするか感じたり、考えることもカポエイラでは大事なことです。それは、友だちの気持ちを考える事にも繋がり、教育的にもカポエイラは意味があること、と考えています。

指導者について

しみず たかし
清水 喬 ABADA-CAPOEIRA 東京多摩支部（代表）・・・2001年にcapoeiraを始める。その後毎年ブラジルに渡り、本場のcapoeiraを学ぶ。2006年に指導資格を取得し、翌年から東京多摩地域を中心に指導を行う。現在、吉祥寺・福生で定期クラスを主催。

にしい ひろゆき
西井 宏之 ABADA-CAPOEIRA 東京中野支部・・・2002年にcapoeiraを始める。中野支部の中心メンバーとして練習を積む。今年度、指導資格を有する帯を取得。より多くの子どもたちにcapoeiraを知ってもらうために活動中。

申し込みについて：

・名前(お子様と保護者様の両方)、年齢(学年)、性別、スポーツ経験の有無(ある方は、そのスポーツ名も)、連絡先(住所、電話番号、メールアドレス)を記載し、以下のアドレスまでメールにて **12月15日(水)まで**にお申し込み下さい。折り返し連絡を差し上げますので、その時点で申し込み完了となります。

・その他、ご質問やご不明な点などありましたら、お気軽に下記連絡先にお問い合わせ下さい。

・当日の欠席の連絡や場所の問い合わせなどは、市民総合体育館ではなく、下記連絡先までお願いします。

連絡先 清水 電話 080-1087-8438 mail abada-capoeira-tokyo@hotmail.co.jp HP <http://www.abadatokyo-tama.com>

