

腹式呼吸と空手道の技術を組合せて、
脂肪消費と筋力UPを狙うダイエット法

国内
初披露

KARATeXciting: カラテ・サイティング

体験会：30分Zoomオンラインで開催中
さらっと！簡単！反復するだけ！

国内
初披露

• 腹式呼吸法と空手道技術を組合せて
効果実証済みの筋力UPとダイエット！

KARATeXciting :
カラテ・サイティング

オンライン・ダイエット

KARATenjoy college

- 30分Zoomオンラインで開催
- あなたに合った筋力UP法をその場でお伝え
- 国内唯一の空手道を取入れたダイエット法
- 40年500人以上を空手道指導してきた
カラテ・サイティング（ダイエット法）
開発者が直接提供

さらっと
簡単！
ダイエット

空手道：興味点・目的・・・ ○○○ ?!

運動不足解消 ダイエット 空手の恰好良さ
動きの機敏さ 健康維持 筋力UP ストレス解消
寝付き良く 護身術 武道好き 心身鍛錬 強く
Gr. コミュニケーション 姿勢良く 礼儀作法

一般的には多分！その常識とは？

「年齢に関係なく、いつもスマートに健康で
カッコ良く居たいから！」なのでは？

従来の主なダイエット方法

- 運動（ランニング、フィットネス、ヨガなど）
- 食事制限
- 食事内容＋食順＋食量＋食速
- 薬、サプリメント

方法は各種組合せもあるが、準備と場所と我慢、また器具なども必要である。

【キツイ⇒ Stop ⇒リバウンド】

剛柔流100年の伝統空手道

①健康維持

KARATEXciting

(カラテ・サイティング)

運動不足解消

ダイエット

姿勢の恰好良さ

動きの機敏さ

筋力UP・ストレス解消

寝付き良く

Gr. コミュニケーション

②武道・武術

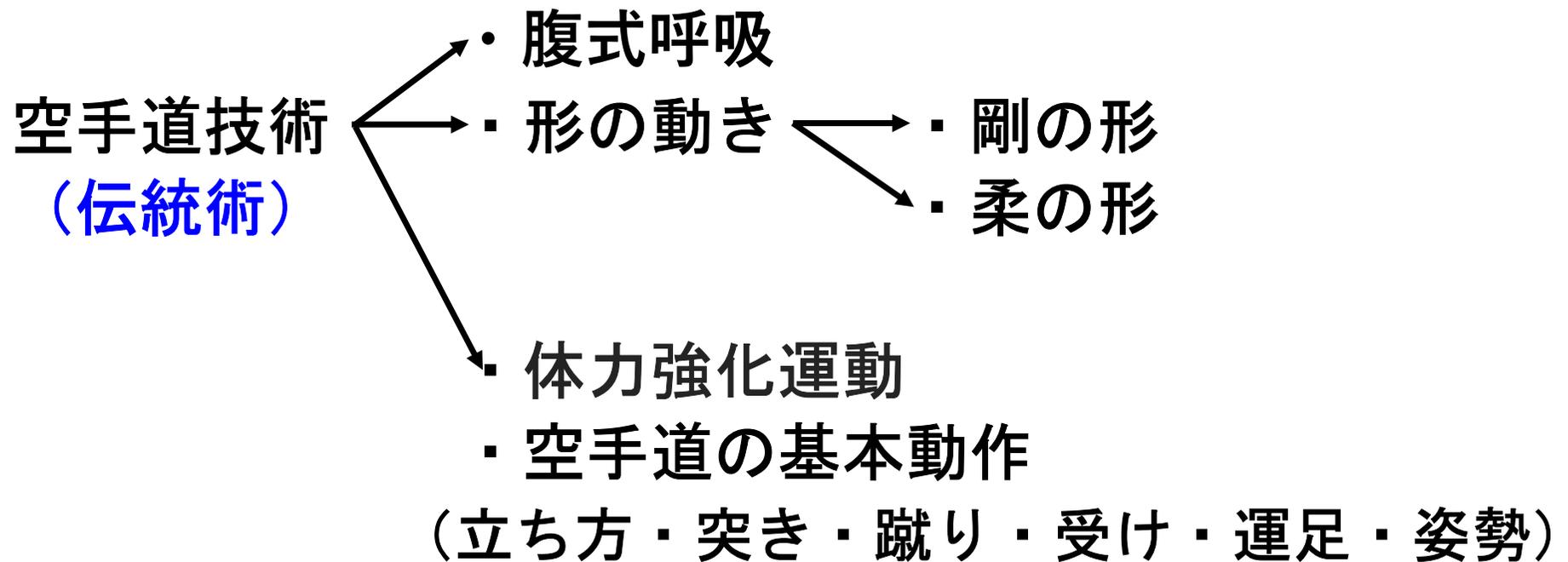
護身術 武道探求

心身鍛錬

姿勢良く 礼儀作法

KARATeXciting : カラテ・サイティング (健康維持ダイエット! + 筋力UP)

- ・ 練習プロセスの腹式呼吸と空手道の技術を組合せて、脂肪消費と筋力UPの効果を狙うこと!



体験会・勉強会

- ① 空手技術の基本
(立ち方、突き、蹴り、受け)
- ② 腹式呼吸法と空手技術の組合せ
による筋力UPとダイエット効果
- ③ 健康維持ダイエットの技術獲得
とその内容(カリキュラム)

剛柔流空手道の 伝統術でダイエット！

『 剛柔流の空手道の極意は呼吸吞吐にあり、攻防時の体の浮沈、拳止進退、敏捷性、持久力、瞬発力等を正しい呼吸法により修得しながら、強靱で均衡のとれた身体を目指し、また体力に応じて心身を鍛錬するのが剛柔流の特長である。』とされている。

剛柔流100年の伝統空手道

形：三戦（サンチン）が基本

「基本技法により正しい姿勢と呼吸、正しい運足による拳の止めと進退、正確な突きと受けによる集中力と持久力など、体力に適応した鍛錬によって強靱な心身を創り上げられる形で、剛柔流の基本鉄則は、この三戦の形に集約されている。」

動画 (YouTube)

- ・ 腹式呼吸法と空手道の動作の基本

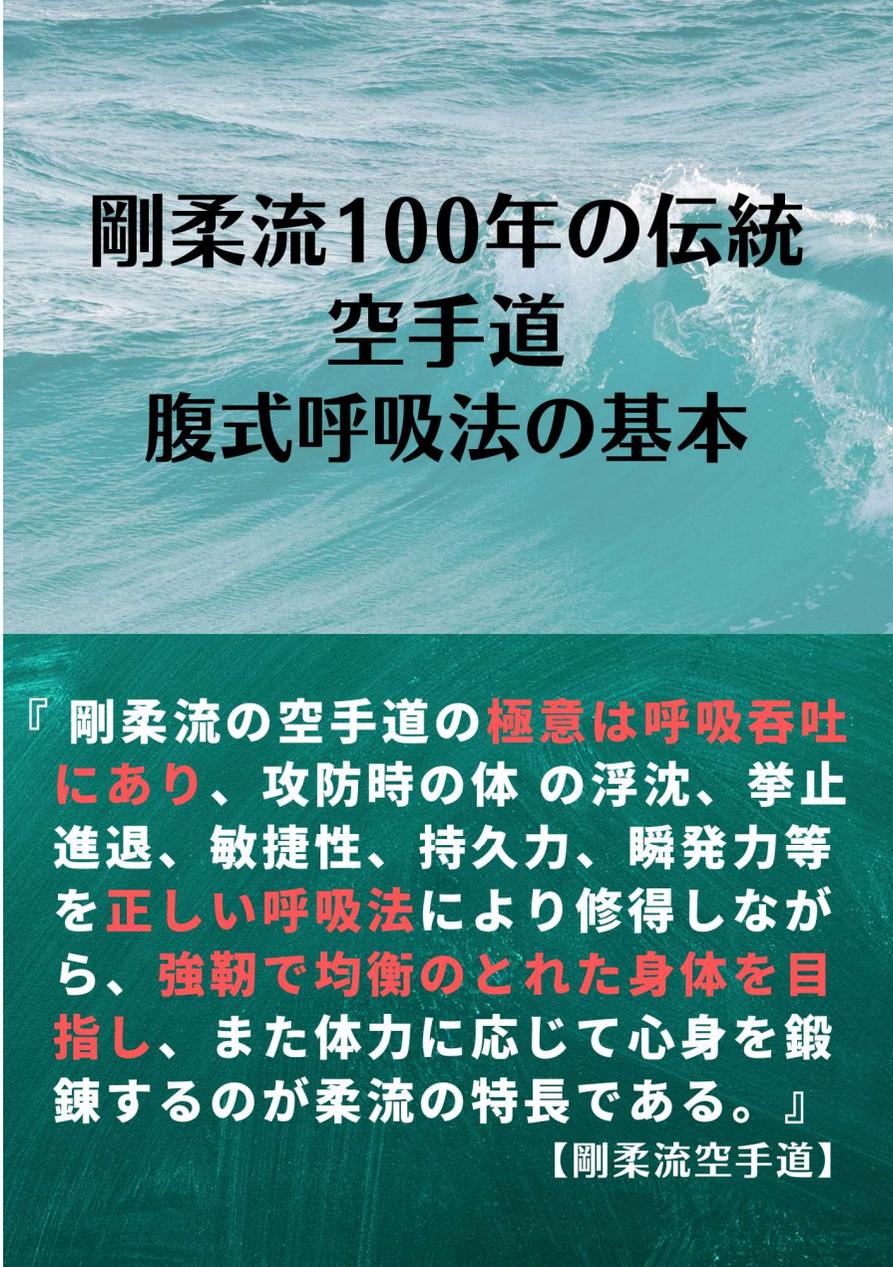
<https://youtu.be/TBnTKLLacOU>

動画 (YouTube)

- ・ 腹式呼吸法と空手道の動作の基本

<https://youtu.be/TBnTKLLacOU>





剛柔流100年の伝統 空手道 腹式呼吸法の基本

『 剛柔流の空手道の極意は呼吸吞吐
にあり、攻防時の体の浮沈、拳止
進退、敏捷性、持久力、瞬発力等
を正しい呼吸法により修得しなが
ら、強靱で均衡のとれた身体を目
指し、また体力に応じて心身を鍛
錬するのが柔流の特長である。』

【剛柔流空手道】