

誰にでもできる護身術を一緒に訓練しませんか？

護身術が必要な機会は、まさしく危険に直面している時です。従ってシンプル且つ効果的な技術であることが必須です。一人でも多くの方に、護身術に親しんでいただける機会になればと立ち上げた護身術クラブ(SDTC)です。

◆すぐに、簡単にできること

このクラブは弊社のボディガードの使うシンプル且つ効果的な技術を主体に誰でもが簡単に使えるようアレンジしたテクニックを修練します。技は一度覚えたからといって常にすぐに使えるものではありません。繰り返し練習し他の技と組み合わせることも必要です。また基本的な運動機能の維持も必要です。「常に準備を」。そのためのクラブです。

◆個人のレベルや体力に合っていること

習得に関しては習得レベルの個人差に合わせて、インストラクターが指導、修練の補助をします。女性や子供の力や体格、個人の体力などに合わせた修練が可能のように、インストラクターも打撃系の技や関節系の技、或いは基本的な体の使い方の指導など個々に合わせたアドバイスを基本としています。

◆楽しい＝継続

トレーニングは続けなければ意味がありません。そのためには楽しんで、リラックスしてクラブに参加していただけるようその内容や受講条件を設定。メンバーの目的も、女性の方はダイエットや運動不足、ストレス解消、男性の方は趣味や自己鍛錬でという方などがご自分のペースで参加しています。

◆点ではなく線の護身術

護身行動は常に時間や距離という線の上で行われます。技の修練ばかりでは、それは線ではなく点の訓練になってしまいます。SDTCでは屋外などの環境が違う中で、様々な状況を体感しながら訓練する機会を作っています。

◆自分と仲間へのねぎらい

ときには、一緒に訓練しあう仲間たちと「おいしい」「楽しい」、そんな時間を共有することも。学生時代のサークル気分であたたかなSDTCです。

URL <http://sdtc.e-via.co.jp/index.html>

【クラブ体験参加】

見学参加はトライアル(お試し)として無料でご参加いただけます。お誘い合わせの上是非ご参加ください。(随時受付中、要事前連絡)

【会費】

¥3000(家族の方は追加1人につき¥1000です)/月会費
(中学生以下は¥2000です。)

【保険】

正式入会後はスポーツ安心保険に加入となります。

【用意するもの】

- ・服装 運動に適した格好(特に指定無し)
- ・室内履き(スニーカーなど。屋内のため)

【スケジュール】

※基本活動日は第1、第3土曜日になります。

【場所】

港区田町(JR田町駅より3分・無料駐車場あり)



【インストラクター】

- HK(Chief Instructor);
現在業務上の都合により一時離職中
- ・実践空手黒帯
 - ・元海外防犯ボランティア所属
 - ・日本、海外の空手道場にて修行
- TM(Senior Instructor);
- ・総合格闘技
 - ・元海外防犯ボランティア所属

【問い合わせ・連絡先】

株式会社 VIA

Tel/FAX ; 03-5739-1858

E-mail ; sdte@e-via.co.jp

