

第4回勉強会資料

10月25日

空手発祥の地・沖縄から
平和の武を、世界へ。

2023.10.25(水) 空手の日奉納演武 会場：沖縄空手会館
 (奉納演武は自派の範上一一般の演武を
おこなっております。ご了承ください。)

2023.10.29(日) 空手の日記念演武祭 会場：那覇国際通り

主催：沖縄県、沖縄県議会、一般社団法人沖縄伝統空手道振興会
 後援：沖縄県教育委員会、那覇市、豊見城市、那覇市国際観光局、那覇市観光協会、一般社団法人沖縄観光コンベンションビューロー、建設業法廷株式会社、
 沖縄テレビ放送株式会社、琉球朝日放送株式会社、株式会社ラジオ沖縄、株式会社エフエム沖縄、NHK沖縄放送局、株式会社琉球朝日放送、株式会社沖縄タイムス社

2023年度沖縄空手イベント開催事務局 参加受付：各場合わせ

Discover Okinawa Traditional KARATE!
令和5年度 聖地・沖縄空手ガイド養成事業

**沖縄空手ガイド
研修生募集中**

募集・申し込み期間
2023.6.26(月)-7.25(火) 締切

受講料 無料

40名

対象者
 ①通訳案内士 (英語・中国語・スペイン語) ※英語圏を主とする。
 ②空手に関心のある、英検準1級・中国語HSK試験4級・スペイン語検定2級程度の語学力を有する者
(研修生が専攻の文化の知識が好ましい。)

研修期間
2023.8.6(日)-2024.2.18(日) 期間中の土・日に実施

空手に先手なし
In karate, never attack first.
空手道从不主动出击

詳しくは裏面をご覧ください。

沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課

研修内容

本研修では、琉球王国の歴史や文化的な背景を学びながら、沖縄空手の歴史・文化や流派ごとの違い、王国時代から近現代までの著名な空手家の功績や空手のあり方の地など、沖縄伝統空手を体系的に学びます。
 空手道をまとめる実践研修が新設されます。空手道実務検定の一環として「普及型」を登録してまいります。同時に「社」に拠りながら沖縄伝統空手の発展に努めることではないかと考え、講話は、事業型文化財保存者、宗流派を代表する先生方が担当します。
 沖縄伝統空手を学ぶ絶好の機会ですので、是非ご応募ください!

令和5年度 聖地・沖縄空手ガイド養成研修修習日程表

●総研修時間：68時間

研修番号	研修日	研修内容	研修	会場	時間
1	8/6(日)	オリエンテーション		沖縄県立博物館 珠城室	13:00-13:50
2	8/27(日)	沖縄県立博物館(施設案内・部門案内)で学ぶ沖縄の歴史と文化	4	沖縄県立博物館 研修室A(5)	14:00-18:00
		沖縄空手道の日奉納演武	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
3	9/3(日)	空手道実務検定4(+普及型)習得	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		空手道実務検定4(+普及型)習得	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
4	9/10(日)	流派研究1(琉球・沖縄)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		流派研究1(琉球・沖縄)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
5	9/30(土)	沖縄の歴史と文化(資料で見える琉球・沖縄史)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		流派研究2(上地域)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
6	10/8(日)	沖縄空手を学ぶ古典・経典	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		演武実習1(上)林取(組手)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
7	10/15(日)	フィールドワーク【(県内空手道場ツアー)「Aグループ」】	8	バスツアー	9:00-18:00
8	10/22(日)	近代空手史	4	沖縄県立博物館 研修室A(5)	13:00-17:00
		空手道実務検定4(+普及型)習得	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
9	10/29(日)	フィールドワーク【(空手の日イベント参加) 空手道実務検定の発表プログラム「普及型」】	2	沖縄空手会館 研修室A(5)	10:00-12:00
		「普及型」発表演習	3	那覇通り	13:30-16:30
10	11/12(日)	フィールドワーク【(県内空手道場ツアー)「Bグループ」】	8	バスツアー	9:00-18:00
11	11/25(土)	流派研究1(琉球)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		流派研究1(琉球)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
12	12/10(日)	流派研究2(上地域)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
		流派研究2(上地域)	4	沖縄空手会館 研修室A(5)	13:00-17:00
13	12/23(土)	流派研究1(琉球)	4	沖縄県立博物館 研修室A(5)	13:00-17:00
		流派研究1(琉球)	4	沖縄県立博物館 研修室A(5)	13:00-17:00
14	1/20(土)	フィールドワーク②【(県内空手道場ツアー)「Cグループ」】	8	バスツアー	9:00-18:00
		沖縄空手の歴史(沖縄空手会館の資料室の施設案内)の場合同歩①A 空手道実務検定	1	沖縄空手会館研修室	10:00-12:00
15	2/10(土)	沖縄空手の歴史(沖縄空手会館の資料室の施設案内)の場合同歩②B 空手道実務検定	1	沖縄空手会館研修室	10:00-12:00
		フィールドワーク③【(13:00-18:00) 流派研究発表会(9:00-18:00)】	5	バスツアー	13:00-18:00
16	2/18(日)	修了試験及び修了式(修了試験:空手A普及型演武)	4	沖縄空手会館 研修室	-
研修総時間			68	時間	-

応募方法
 必要書類を下記宛て、郵送によりお申し込みください。(詳細は募集要項参照)

聖地・沖縄空手ガイド養成事業事務局 株式会社チャイナゲートウェイ内
 【担当名】金城、山内【受付時間】月～金 9:00～17:00 メール:jimuj@china-gateway.jp
 〒900-0033 沖縄県那覇市久米1-23-3 TEL.098-943-1245

第5回勉強会資料



目次

1. 自己紹介
2. 空手とは
3. 空手フィットネスとは
4. 現状と課題
5. 空手フィットネスプログラム開発の経緯
6. コンディショニングへの可能性
7. 今後の展望

01 自己紹介

岩本 衣美里 (いわもと えみり)
 1988年5月30日 35歳
 北海道札幌市出身。
 小学2年生から空手を始める。
 空手歴27年・全日本ナショナルチーム歴10年
 2017年世界ランキング1位
 2023年Instagramフォロー数女子空手選手部門世界1位



【空手の戦績】

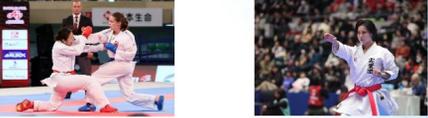
- ◆アジア選手権優勝
- ◆全日本空手道連盟実業団選手権大会5度優勝
- ◆世界空手道連盟主催KARATE1プレミアリーグ3度優勝
- ◆世界空手道連盟主催KARATE1シリーズA準優勝(ジャカルタ2022.11月)、3位(カナダ2023.4月)
- ◆世界空手道連盟主催KARATE1プレミアリーグ3位(モロッコ2023.5月・アイルランド2023.9月)

02 空手とは

◆**空手の歴史**
 沖縄が発祥の地。四大流派があり、形と組手がある。

- ・形…四方八方の敵をイメージし、攻防を繰り返し演武するもの。
- ・組手…実際に相手がいて寸止めでポイントを取り合う

◆**空手の人口**
 世界の空手愛好者数1億3千万人。国内の空手競技人口は300万人 ※参考:スポランドホームページ体育館情報



03 空手フィットネスとは

空手の技 × 音楽
 楽しい雰囲気演出



空手の形の要素 (Karate form elements)

音楽 (Music)

安全性 (Safety)

空手衣またはウェア 裸足 (Karate gi or wear, barefoot)

04 現状と課題

表1 武道の認知・興味・観戦・実技経験 n=400

	認知度	興味	観戦	実技経験
空手	97.0%	13.3%	7.5%	6.8%
柔道	96.5%	9.5%	7.5%	19.8%
剣道	95.5%	9.8%	7.5%	13.8%

参考文献: 沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課沖縄伝統空手・古武道実態調査業務報告書, 2017より岩本作成

↓

認知はあるが、空手に対する興味・体験行動に結びついていない

第5回勉強会資料

05 空手フィットネスプログラム開発の経緯

格闘技

- 練習内容不明
- 怪我の可能性有り
- 学べる場所不明

➔ **ハードル 高い**

参考文献: 板垣 (2003) ユビキタスセンシングによる格闘技の身体および心的モデルの検討

空手の認知は有るが、ハードルが高いため興味・体験行動に至らない
 空手道場の数の方が圧倒的に多く、空手をやるには道場に通うしかない。
 ➔ハードルが高く、興味があっても実際に始める体験行動に至らない。

簡単に、楽しく、どこでも、気軽に
 空手フィットネスのプログラム開発

06 コンディショニングへの可能性

- 突き・蹴り**
 - 背中、肩甲骨可動域、二の腕引き締め、肩こり解消
 - 股関節可動域、柔軟性、片足バランス、転倒予防
- 技のキメ**
 - 止める=バランスの筋肉強化、体幹強化
 - 呼吸改善、新陳代謝アップ、逆腹式呼による腰痛予防
- 繰り返し**
 - 運動強度の調整可能、有酸素運動、
 - 手と足の別々の動き、脳活性化、集中力アップ

07 今後の展望

- 空手と空手フィットネスをウエルネスとして普及し、人々の健康の向上に寄与したい。
- 今後は全国各地、世界各国を回り空手と空手フィットネスを広めていきたい。

ご清聴ありがとうございました。

SHIBUSHI
 AEL
 Clean corporation
 遠藤工業株式会社
 HappyLife

岩本衣美里公式WEBサイトはこちら
<https://iwamotoemiri.com>

第5回勉強会資料

05 空手フィットネスプログラム開発の経緯

格闘技

- 練習内容不明
- 怪我の可能性有り
- 学べる場所不明

➔ **ハードル 高い**

参考文献: 板垣 (2003) ユビキタスセンシングによる格闘技の身体および心的モデルの検討

空手の認知は有るが、ハードルが高いため興味・体験行動に至らない
空手道場の数の方が圧倒的に多く、空手をやるには道場に通うしかない。
➔ハードルが高く、興味があっても実際に始める体験行動に至らない。

簡単に → 楽しく → どこでも → 気軽に

空手フィットネスのプログラム開発

06 コンディショニングへの可能性

- 突き・蹴り**
 - 背中、肩甲骨可動域、二の腕引き締め、肩こり解消
 - 股関節可動域、柔軟性、片足バランス、転倒予防
- 技のキメ**
 - 止める=バランスの筋肉強化、体幹強化
 - 呼吸改善、新陳代謝アップ、逆腹式呼による腰痛予防
- 繰り返し**
 - 運動強度の調整可能、有酸素運動、
 - 手と足の別々の動き、脳活性化、集中力アップ

07 今後の展望

- 空手と空手フィットネスをウエルネスとして普及し、人々の健康の向上に寄与したい。
- 今後は全国各地、世界各国を回り空手と空手フィットネスを広めていきたい。

ご清聴ありがとうございました。

SHIBUSHI
AEL
Clean corporation
HappyLife

岩本衣美里公式WEBサイトはこちら
<https://iwamotoemiri.com>

第6回勉強会資料

武道ツーリズムの概念整理

2019年3月29日スポーツツーリズム需要拡大のための官民連携協議会決定

真正性 (authenticity)

- 真正性 (ホンモノ、オリジナル) は商品化と密接に関連
- モノ消費 (商品) → コト消費 (経験)
- 観光客も真正性のある経験を求める
- 経験がメインのスポーツツーリズム (スポーツ体験、スポーツ観戦等)

真正性：舞台裏 vs. 表舞台

- 真正性 (舞台裏：**武道**)：ホンモノの文化を体験
- 演出された真正性 (表舞台：**BUDO**)：制御された形で文化を提示 (博物館、文化センター等) → **商品化**
- 知っていて表舞台を楽しむ観光客も

シリアスレジャー (真剣な遊び)

- 重要かつ体系立てられた高コストな活動
- シリアスレジャー (**武道**) vs. カジュアルレジャー (**BUDO**)
 - シリアスレジャーは長期間に渡り継続されるため、多大な努力と準備が求められ、強い**個人的アイデンティティ**をもたらす
 - カジュアルレジャーは内発的動機に基づくが、その活動を楽しむための努力や練習はほとんど (まったく) 求められない

シリアス vs. カジュアルな観戦者

- シリアス**な観戦者：特定のスポーツイベントに熱狂的で、その他の観光行動には**興味がない**
- カジュアル**な観戦者：スポーツイベントだけではなく、試合前後での観光にも**興味がある**

シリアスレジャーの条件

- スキルを身につけるための長期的なコミットメント
- 高い水準のパフォーマンス
- 内発的報酬：経験のための参加 (**コト消費**)
- 活動に必要な価値観、資源、スケジュールの重要視
- 同じ活動をするグループへの関与
- 活動に対しての個人的アイデンティティ
- スキルを高める挑戦への継続的な関心 → **専門志向化**

レクリエーションの専門志向化

- レクリエーションの専門志向化：アウトドアレクリエーション (スポーツ) 参加者の行動を理解するための理論
- 参加者は特定のレクリエーション活動の経験を重ねることで**知識**や**技能**を習得して、その活動への**関与**を高めていく
- 4次元：参加、用具、技能、生活中心性

ウインドサーファーの研究

- 不定期参加者 → 社交志向参加者 → 競技志向参加者 → 快楽志向参加者
- 活動参加頻度、活動時間、用具の取り揃え、用具の知識、技術力、関連雑誌の購読、用具への投資に関する数値が高まる
- レベル**に応じたマーケティング

二宮 (2018)