

# DKF. JDKF. 会報

全日本ろう者空手道連盟ニュースレター

18号  
 2020  
 05.15  
 発行

TOPICS : 半年を振り返って (動画バージョン)、Let's try! おうちでトレーニング!、オンライン手話講習会

## 【お知らせ】JDFK.初の「お家で空手レッスン」動画ラインアップ

コロナウイルスによる外出自粛で、おうちにいる時間や家で仕事をする時間が増えていると思います。そんな中でも、おうちにいながらできるトレーニングを全部で11の動画を発信しました。いかがでしたでしょうか。  
 ・親子バージョン 4動画 ・選手バージョン 4動画 ・シニアバージョン 3動画



<https://youtu.be/QK6Hk2pzyK0>  
 【予告】お家で空手レッスン動画配信



<https://youtu.be/twLtwSfDIs>  
 親子でできるトレーニング～全身じゃんけん



<https://youtu.be/iDENKPxTRik>  
 ～親子でできるトレーニング～じゃんけん腕立て伏せ



<https://youtu.be/KFRQi-VpRc4>  
 ～親子でできるトレーニング～突き編



<https://youtu.be/QxE77zwV1o4>  
 ～親子でできるトレーニング～蹴り編



<https://youtu.be/ZnC6RBUE--4>  
 選手向けトレーニング～プランクジャンプ





<https://youtu.be/KLZcldI2ACk>  
 選手向けトレーニング～タオルで突きのスピード強化



<https://youtu.be/lKo9P1LyAaU>  
 選手向けトレーニング～引き手プランク



<https://youtu.be/We-Uid3EoUc>  
 選手向けトレーニング～空気椅子



<https://youtu.be/xRVcHm5GUy>  
 シニア向けトレーニング～タオルで体を伸ばそう



<https://youtu.be/4yQ7KMkQtg>  
 シニア向けトレーニング～連続片足あげ



<https://youtu.be/-wReIYR30iM>  
 シニア向けトレーニング～あぐらでストレッチ

空手専門手話通訳講座単発セミナー  
 プレオンライン講座  
**空手用語レッスン**

**【お知らせ】空手道専門手話通訳講座単発セミナー（プレオンライン講座）**  
 JDKF.初の オンライン講座「空手用語レッスン」を行います。  
 JDKF.としても初の試みです。第1期生、第2期生を対象に実施します！

### 編集後記・次号のお知らせ

コロナウイルスに伴う外出自粛で、家にいる時間が増えて運動をする時間や歩数が減ってしまっているとおもいます。

JDKF.が今回発信した動画にて運動不足を解消しましょう！

**次号（19号）は2020年6月15日発行予定です。**