



## Team Building

### 感受空手道的世界

在快乐的氛围中锻炼个人的心、技、体，同时增强团队的凝聚力。主题内容包括从空手道的历史和传统中学习互尊互敬的武道礼仪；通过“形(招式动作)”的修炼追求内外合一的自我；在团体演练中实现个人与整个团队的协调一致。由专业空手道大师带你感受空手道的世界，并深入体验日本文化。

#### Information

##### 人数

20~80人 80人以上要商议

##### 所需时间

2个半小时

##### 时期

全年

##### 参考费用

20~30人6,500日元/人、31~40人6,000日元/人、41~50人5,500日元/人、51~80人5,000日元/人

##### 场所

札幌市内的体育馆等

##### 备注

需穿方便运动的服装。可对应英语。

#### 官方网站

<https://www.now-on.co.jp/>

#### Rule

首先听取关于空手道历史和精神的讲解，然后全员一起练习基本动作，之后分组进行演练，并由各组表演练习成果。最后评审出表演最为精彩的团队。

#### Recommended Plan

讲解30分钟 + 个人练习45分钟 + 分组演练45分钟 + 各组表演20分钟 + 评审10分钟