

強化練習・指導内容

■ 基本情報

日時	2013年6月1日（土）13:00～16:00
場所	佐倉市民体育館
参加者	全国大会に参加されない 小学生～一般まで、特に制限はなし
指導者	庄司指導部長・太田副指導部長
内容	正しい形を覚え、行えるようにする。 (平安初段～平安三段)

タイムスケジュール（概要）

- 13:20～ 準備体操
- 13:30～ 型を始める前に
- 13:35～ 平安初段 ※全ての形に共通する点の練習も含む
- 14:20～ 平安二段
- 15:10～ 平安三段
- 15:50～ 整理体操

タイムスケジュール（詳細）

- 13:20～ 準備体操
- 13:30～ 形を始める前に
 - ・ 形とは何か？（四方を敵に囲まれている。元の位置に戻るもの）
 - ・ 気をつけの姿勢（つま先を開く）
 - ・ 自然体になるために（左足→右足の順に動かす）
- 13:35～ 平安初段①
 - 平安初段を行いながら、全ての形に共通する基本的なことを練習する。
 - ・ 立ち方（前屈立ち、後屈立ち）
 - ・ 大きな技（下段払い、上げ受け、手刀受け）
 - ・ 頭の高さを変えないための移動方法
 - ・ 手刀受け（肘の位置、手の形など）
 - ・ 残心を取る
- 13:50～ 平安初段②
 - 平安初段を上手く行うためのポイントを練習する。
 - ・ 緩急
 - ・ 4 拳動目（解釈および練習）
 - ・ 10 拳動目（素早く回る）
 - ・ 18 拳動目（素早く回る）
- 14:05～ 休憩①
- 質問タイム①

強化練習・指導内容

14:20～ 平安二段①

気合いを入れる（11 拳動目）までを練習する。

- ・ 緩急
- ・ 1 拳動目（後屈立ちの構え方）
- ・ 7、8 拳動目（手を体から離さない。裏拳は上段。素早い着地）
- ・ 11 拳動目（左手は右肘の下に持ってくる）
- ・ 12 拳動目（素早く回る）

14:35～ 平安二段①

13 拳動目から最後までを練習する。

- ・ 16 拳動目（逆半身。重心の位置。力強く受けるためのコツ）
- ・ 17、18 拳動目（前蹴り→逆突き の練習）
- ・ 22 拳動目（もろ手受けは半身で行う）
- ・ 23 拳動目（素早く回る。足幅）

14:50～ 休憩②

質問タイム②

15:10～ 平安三段

初めから最後までを通して練習する。

- ・ 緩急
- ・ 1 拳動目（後屈立ちの構え方）
- ・ 2、3 拳動目（着地と同時に受ける。受けた手は肩の高さ）
- ・ 9 拳動目（お尻を相手にぶつける。足の動かし方）
- ・ 11 拳動目（ゆっくり回るための方法）
- ・ 12 拳動目（膝の位置は前蹴りと同じ。最後に腰を回す）
- ・ 13 拳動目（縦裏拳。横裏拳ではNGな理由の説明）
- ・ 18 拳動目（手はサッと出す。ゆっくり出さない。）
- ・ 19、20 拳動目（肘を上げない）

15:40～ 本日の振り返り

平安初段～平安三段で練習した点を振り返る。

15:50～ 整理体操

※ もし時間が余るようならば、自主練の時間と質問タイムを追加し、調整する。