

千葉県本部強化稽古

平成28年7月18日（月）船橋アリーナ（サブアリーナ）

時間	内容
13:00	集合・整列
13:10	準備体操（天野副指導部長）
13:20	稽古開始 ◎形 ・小学3年生（天野副指導部長） ・小学4, 5年生（根本副指導部長） ・小学6年生, 中学生（市原指導部長） 平安初段～鉄騎初段 ⇒各形の要所を集中的に練習
14:30	休憩
14:40	◎組手（自由組手） ・小学3年生（天野副指導部長） ・小学4, 5年生（根本副指導部長） ・小学6年生, 中学生（市原指導部長） ⇒組手用基本 ⇒打ち込み（単発技・連続技） ⇒自由組手試合形式
16:40	稽古終了
16:50	解散（清掃後解散）

【参加対象者】

小学3年生から中学生の支部団体責任者が認めた者。
全国大会の出場有無は問いません。

※ 形と組手の両方の稽古に参加すること。

【連絡事項】

- ・ 選手は拳サポーター、マウスピース、胴当てを忘れずに持参して下さい。
- ・ 指導していただける先生方はご協力お願いします。
- ・ 審判をしていただける方は笛を持参の上参加願います。
- ・ 参加人数によって内容が変わる事があります。