

# 千葉県本部強化稽古

平成28年4月2日(土) 千葉工業大学茜浜道場

時間	内容
13:00	集合・整列
13:02	挨拶 根本会長・阿津本部長
13:05	準備体操 (天野副指導部長) 柔道場に移動
13:20	稽古開始 ◎形 (天野副指導部長) 平安初段～鉄騎初段 ⇒各形の要所を集中的に練習
14:20	休憩
14:30	◎組手 (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(試合形式による技の攻防)
16:00	稽古終了
16:05	閉会式 挨拶 大谷技術局長

## 【注意事項】

- ※ 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のご協力をお願いします。念のため笛を持参して下さい。