

千葉県本部強化稽古

平成28年6月11日（土）佐倉市民体育館

時間	内容
12:30	集合・整列
12:40	準備体操（天野副指導部長）
12:50	稽古開始 ◎形 ・小学3, 4, 5年生（天野副指導部長） ・小学6年生, 中学生 高校生, 一般（大石資格部長） 平安初段～鉄騎初段 ⇒各形の要所を集中的に練習
13:50	休憩
14:00	◎組手（自由組手） ・小学3, 4, 5年生（天野副指導部長） ・小学6年生, 中学生 高校生, 一般（大石資格部長） ⇒組手用基本 ⇒打ち込み（単発技・連続技） ⇒自由組手
16:00	稽古終了
16:10	解散（清掃後解散）

【参加対象者】

小学3年生から一般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。

※ 小学生～高校生は、形と組手の両方の稽古に参加すること。

※ 審判講習会後の参加も可能です。

【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。