

# 千葉県本部強化稽古

平成29年3月5日(日)  
袖ヶ浦市臨海スポーツセンター

時間	内容
12:30	集合・整列
12:35	準備体操
12:45	稽古開始 ◎形（学年別） 平安初段～鉄騎初段 ⇒各形の要所を集中的に ⇒試合形式 ※ 審判講習会の選手要員を兼ねた学年毎の交代制
14:00	休憩
14:10	◎組手（学年別） ⇒組手用基本 ⇒打ち込み（単発技・連続技） ⇒返し技（出合い・後の先等） ⇒自由組手 ⇒試合形式 ※ 審判講習会の選手要員を兼ねた学年毎の交代制 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; display: inline-block; margin-top: 10px;">小学1・2年生は基本一本組手の稽古を行います。</div>
15:30	稽古終了
15:35	閉会式 挨拶

## 【注意事項】

- ※ 参加対象者は県大会の出場資格に準じ、予め支部・団体責任者の同意を必要とします。
- ※ 参加者は形および組手の両方の参加を必須とします。
- ※ 組手稽古用に拳サポーター、マウスピース、胴当てを忘れずに持参してください。
- ※ 指導員は当日の参加者の状況を考慮して割り振ります。
- ※ 指導していただける先生方のご協力をお願いします。また、念のため笛を持参して下さい。