

# 目指せ 全国優勝！

日本空手協会 千葉県本部主催 小中全国大会出場選手

## 第 1 回千葉県強化練習

令和元年6月23日(日)

午前9:00~13:00

於：高洲体育館

進行：澤田指導部長

### <スケジュール表>

時間	担当	内容
8:45		役員・コーチ・選手集合 ※コーチ打合せ
9:00	白井会長 鹿島副会長 澤田指導部長 選手代表	開会 挨拶 心構え 日程説明 全国大会監督紹介 結団式(宣誓)
9:10	指導部	準備体操 基本
9:30	指導部 コーチ	【個人形】 平安初段～鉄騎初段・得意形の練習 ・中学生 男女 ・小学5・6年生 男女 ・小学3・4年生 男女 *組手のみの選手も参加して下さい。 *定期的に 水分補給、休憩をとります。
10:00	休憩	※飲料水は各自で持参して下さい。 熱中症には十分注意して下さい。
10:10	指導部	【組手】 自由組手の練習 (ウォーミングアップ)
10:40	指導部 コーチ	【組手】 自由組手の練習 (試合形式) ・中学生 男女 ・小学5・6年生 男女 ・小学3・4年生 男女 *形のみでの選手も参加して下さい。 *定期的に 水分補給、休憩をとります。 *必ず マウスピース、拳サポーター、ボディプロテクターを持参して下さい。忘れた人は参加できません。
12:20		
12:25	庄司本部長 澤田最高師範 高橋事務局長	閉会 講評 総評 事務連絡 解散

※参加していただける先生方にはお手伝いをお願いします。

※当日は、参加人数や時間の関係などで、スケジュールの内容や担当の先生が変更となります。

※気分が悪くなりそうな時、悪くなってしまった時は、我慢せずに近くの人の人に申し出て下さい。