

日本空手協会 千葉県本部主催 小・中学生 全国大会出場選手

目指せ優勝！第1回千葉県強化練習

H28年6月11日(土) 富津市総合社会体育館

スケジュール表

進行・太田資格部長

	時間	担当	内容
	13:00		監督・コーチ・指定選手集合
1	13:10		整列 開講式
2			あいさつ
			あいさつ
			全国大会にむけて心構えと内容
3	13:15		準備体操
4	13:20		【個人形】平安初段～鉄騎初段 以下3グループに分かれて練習を行います。 【1】全国大会に出場する選手(中学生・小学6年 男女) 【2】全国大会に出場する選手(小学3～5年 男女) 平安初段～参段を中心に行います。 組手のみの選手も参加して下さい。 【3】全国大会に出場しない選手(全学年) 黒帯を目指し、その場基本、移動基本、平安初段～弐段を中心に行います。 帯の色に関わらず参加して下さい。 ※定期的に、水分補給・休憩を取ります。
5	14:20		休憩及び組手練習の準備(拳サポータ、胴当て)
6	14:30		【組手】打ち込みなど、自由組手を行う前の練習 以下3グループに分かれて練習を行います。 【1】全国大会に出場する選手(中学生・小学6年 男女) 【2】全国大会に出場する選手(小学3～5年 男女) 打ち込みを中心に行います。 形のみの選手も参加して下さい。 【3】全国大会に出場しない選手(全学年) 黒帯を目指し、基本一本組手の練習を中心に行います。
7	15:00		休憩及び自由組手の準備(マウスピース、拳サポータ、胴当て)
8	15:10		【組手】自由組手 以下2グループに分かれて練習を行います。 【1】全国大会に出場する選手(全学年) 自由組手を試合形式で行います。 【2】全国大会に出場しない選手(全学年) 黒帯を目指し、自由一本組手の練習を中心に行います。
9	15:45		強化練習終了 整列
10	15:50		総評
11	15:55		連絡事項解散
	16:00		解散

※出席して頂ける先生が不明の為、参加して頂ける先生方にはお手伝いを、お願い致します。
※選手は各自マウスピース、拳サポータ、胴当てを持参すること。忘れた者は組手に参加できません。

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

※飲料水は、各自で持参して下さい。指導者には、県本部よりお弁当を用意致します。

練習時間が長いので、飲料水は多めに用意して下さい。

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

保護者の方も、熱中症などには注意して下さい。

※小・中全国大会監督紹介(順不同・敬称略)

【総監督】水谷 大敬(指導部長)

【監督】太田 誠(資格部長)・飯島 崇(有秋台)・中島 秀樹(濤心館)