

目指せ 優勝！

日本空手協会 千葉県本部主催 小中学生 関東大会出場選手

第5回千葉県強化練習

平成29年9月30日(土)

9:00~13:00

於：高洲スポーツセンター体育館

進行：中島副指導部長

<スケジュール表>

時間	担当	
8:30		開場
8:45		役員・コーチ・選手集合 ※役員・コーチ打合せ 指導責任者：岩渕技術局長兼指導部長
9:00	白井会長 中島副指導部長	開会 挨拶 日程説明
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 ・高校生、一般 男女 ・中学生 男女 ・小学56年生 男女 ・小学34年生 男女 得意形
10:40	休憩	@飲料水は各自で持参して下さい。 熱中症には十分に注意して下さい。
10:50	指導部 コーチ	【組手】自由組手の練習 ・高校生、一般 男女 ・中学生 男女 ・小学56年生 男女 ・小学34年生 男女 *形のみ選手も参加して下さい。 ※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。
11:20	休憩	※試合コート設営(2コート※)
11:30	指導部 コーチ	【試合】試合形式による形・自由組手の練習 学年別は当日決定
12:40	澤田最高顧問	閉会 総評
12:50		連絡

※関東大会出場選手以外の選手も参加できます。

※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になります。

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