

## 「清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト」競技プログラム

- 1 種 目 空手道競技（ジュニア2期生）
- 2 日 時 平成29年10月14日（土）・21日（土）・28日（土）  
11月 4日（土）  
18:00~20:00

- 3 会 場 西濃運輸空手道場（西濃福寿会館4階）  
大垣市大井3丁目21番8

- 4 講 師 岐阜県空手道連盟  
よしむら けんいち  
吉村 健一 先生  
すぎはら しんじ  
杉原 信司 先生  
ほんま えみこ  
本間 絵美子 先生



協力（予定）：西濃運輸空手道部  
県立岐阜商業高校空手道部  
県オリンピックアスリート強化指定選手

### 5 目 標

- ・スポーツとしての空手道競技の一面と、併せ持つ我が国発祥の武道を学ぼう。
- ・自分の身体を武器として競うスポーツであることを体感し、空手独自の「間合い」を感じ、瞬間の攻防の判断に面白みを感じよう。
- ・形と組手2種目は、いずれも空手道にとって大切なものであることを学ぼう。

### 6 内 容

- ・礼儀作法、演武見取り稽古、基本動作（手の技・足の技・防御の技・技の分解）練習
- ・形の習得（基本動作を連結した簡単な形）、組手の習得（突く・蹴る・受ける動作）練習
- ・セルフディフェンス、指導者への打ち込み
- ・形の試合形式（10拳動程度の形）、組手の試合形式（習得した技での組手）



9月2日（土）配付（ジュニア2期生）

- 7 服装 Tシャツ・ハーフパンツ・素足（道着はこちらで準備します）
- 8 持ち物 シューズ袋又はビニール袋（外靴を入れる際に使用）
- 9 見学 見学される保護者の方は、道場内のプログラムに支障がないスペースで見学願います。
- 10 駐車場 施設北側の隣接駐車場（無料）
- 11 アクセス 公共交通機関：JR大垣駅から名阪近鉄バス「市民会館」下車  
徒歩3分  
車：名神高速道 「大垣IC」から約10分

