

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 空手道競技【キッズ2期生・ジュニア1期生】

空手道競技について、歴史、礼儀作法を学び、「形」の習得と「組手」の習得を体験しました。

高校生空手道部員との稽古では、最初は気合いや技に圧倒されましたが、県連盟のユーチューブ動画を参考に自宅練習に取り組み、手の技(突く・打つ)、足の技(蹴る・払う)、防御の技の10挙動の「形」競技を行いました。

「組手」競技では、突く、蹴る、受けの基本動作の対人練習を行い、習得した技を高校生部員に対して打ち込み、独自の間合いや瞬時の攻防の判断を体感しました。

日時 : 平成 29 年7月8日(土)・22日(土) 18:00~20:00

会場 : 岐阜メモリアルセンター(剣道場) 岐阜市長良福光大野 2675-28

講師 : 岐阜県空手道連盟 吉村 健一 氏 杉原 信司 氏

協力 : 県立岐阜商業高校空手道部

目標 : ・空手道のスポーツとしての一面と、併せ持つ我が国発祥の武道を学ぶ。  
・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る。  
・形と組手は、いずれも空手道にとって大切な種目であることを学ぶ。

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



【組手】



【形】