

「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（ジュニア第3期生・第2期生）
- 2 日 時 平成30年10月13日（土）・20日（土）・27日（土）
11月 3日（土）
18:00~20:00
- 3 会 場 10/13：岐阜市総合体育館 剣道場
岐阜市九重町4丁目24
10/20・27：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
11/ 3：岐阜メモリアルセンター 体育室
岐阜市長良福光大野2675-28
- 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：西濃運輸空手道部

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29日(土)配付 (ジュニア第3期生)
10月6日(土)配付 (ジュニア第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 外靴を入れるシューズ袋又はビニール袋
- 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。

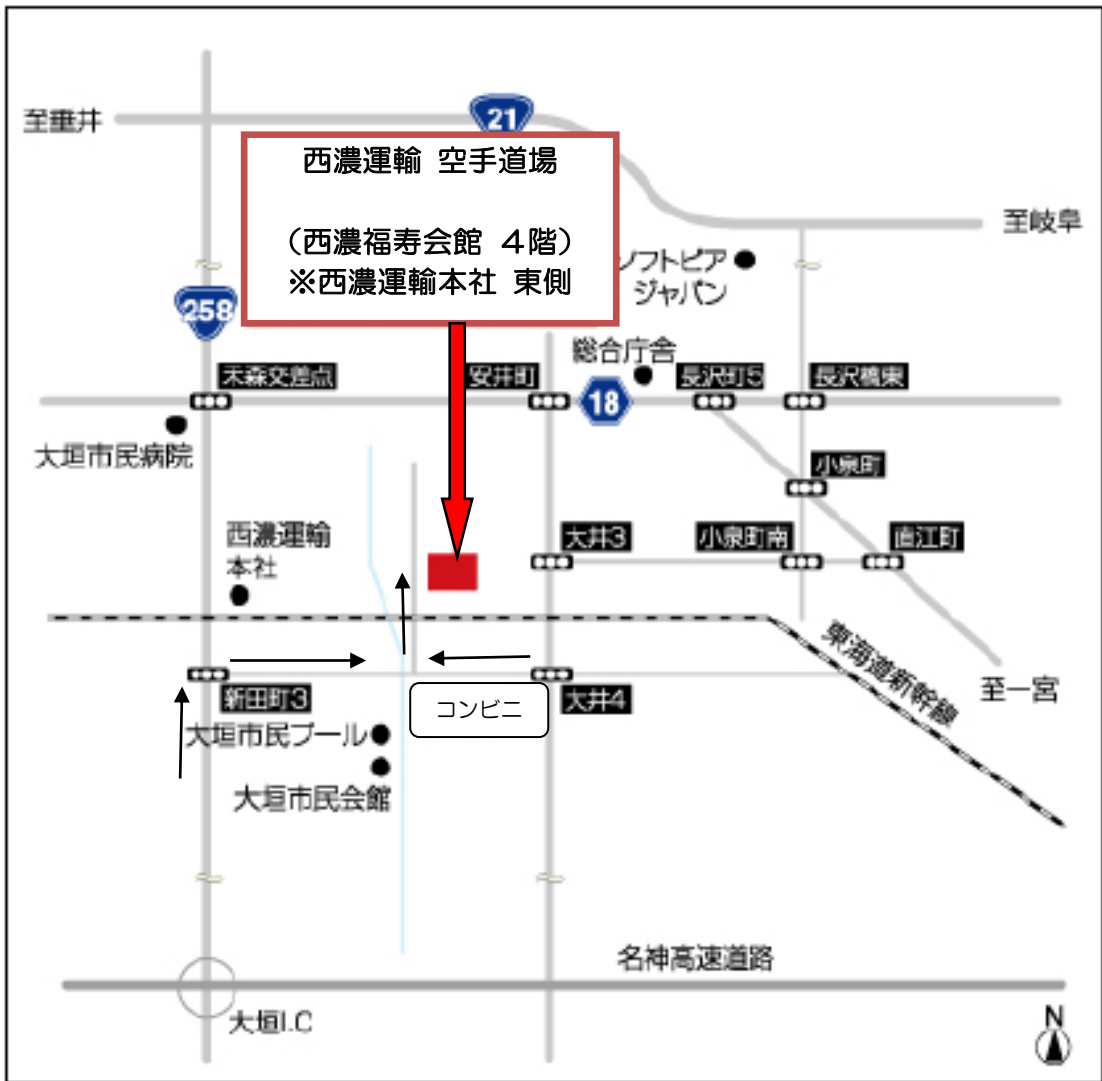
10 駐車場・アクセス

10/13：岐阜市総合体育館前及び施設北側の雲井町4丁目駐車場（無料）



10/20・27：西濃福寿会館 施設北側の隣接駐車場（無料）
（西濃福寿会館入口は建物西側）
（4階空手道場までは土足です）

- ・大井4・信号交差点から西へ、点滅信号を超え、その先右折
- ・新田町3・信号交差点から東へ、橋を越え、すぐ左折



名神高速道「大垣I.C」から約10分

