

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【ジュニア第2期生・第3期生】

空手道競技の歴史、礼儀作法を学び、「形」と「組手」を体験しました。西濃運輸空手道部員の方や、講師の方の「気合い」や「技」に圧倒されながらも、手の技（突く・打つ）、足の技（蹴る・払う）、防御の技の10拳動の「形」競技を行いました。

最終日の「形」競技の発表会では、県連盟の動画を参考に自宅練習に取り組んだ成果を発揮することができました。「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、習得した技を打ち込む喜びを感じることができました。

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

会場：岐阜市民総合体育館（剣道場）  
西濃運輸空手道場（西濃福寿会館4階）  
岐阜メモリアルセンター（体育室）

講師：岐阜県空手道連盟  
吉村 健一 氏 杉原 信司 氏 本間 絵美子 氏

協力：西濃運輸空手道部  
県オリンピックアスリート強化指定選手

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、空手道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。

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

