

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【キッズ第3期生】

空手道競技について、歴史、礼儀作法を学び、「形」と「組手」を体験しました。

初日に行った講師の福永先生による「形」の模範演技では、気合いと迫りに圧倒されましたが、県連盟の作成したYouTube動画を参考に自宅練習に取り組みました。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。

二日目には、グループごとに「形」の発表会を行い、練習の成果を確認し合いました。最後に、一人ずつ気合を入れて「板割り」を体験し、空手道の醍醐味を味わうことができました。講師の先生からは、「どの競技においても返事と挨拶を大切にしてください」とアドバイスをいただきました。

日時 : 平成30年7月14日(土)・9月1日(土) 18:00~20:00

会場 : 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

講師 : 岐阜県空手道連盟 吉村 健一 氏 杉原 信司 氏 福永 貴都 氏

協力 : 一濤塾

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

