

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
共通プログラム 空手道競技【ジュニア第5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。「形」の模範演技では、選手の「気合い」や「技」に圧倒されました。模範演技後は、手の技（突く・打つ）、足の技（蹴る・払う）、防御の技の10拳動の「形」を丁寧に教えていただきました。「形」の発表会では、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」では、突く、蹴る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：令和2年1月11日 18:00～20:00

会場：西濃運輸空手道場（西濃運輸福寿会館4階）

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、県清流アスリート強化指定選手  
一濤塾、志空塾

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。  
・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

