

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)【キッズ第4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。

講師の先生から礼儀作法や基本動作を丁寧にご指導いただくとともに、模範演技では、気合いと迫りに満ちた演技を披露していただき、そのイメージをもとに「形」や「組手」の習得に挑戦しました。

空手道における身体の使い方において、特に、内ももを締めることにより姿勢を整えることの大切さは、他の競技でも生かせることを教えていただきました。

また、空手道には「空手に先手なし」という教えがあり、決して自分から好戦的な態度をとり、相手を傷つけるものではないことを教えていただきました。

日時 : 令和元年11月23日(土) 18:00~20:00

会場 : 安八町総合体育館 安八郡安八町 343

講師 : 岐阜県空手道連盟 吉村 健一 氏 杉原 信司 氏

協力 : 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

