

子供・空手教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】	毎週土曜日	【時 間】	18:30～20:00
【場 所】	臨海体育館 第1体育室 3分の2面（B）	<div>空手着を新しく購入される方は講師までご相談下さい。初日は運動着で結構です。</div>	
【対象者】	年長・小中学生		
【持 物】	空手着、タオル、水分		
【持 物】	空手着着用		
【連絡先】	NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ	TEL	0566-42-4233
	碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）	TEL	0566-48-5311
【その他】	受講者には、10回以上の出席で修了証書が発行されます		

目 標	礼儀作法を身につけ、空手道の基本技術を習得する
-----	-------------------------

期 日	内 容	期 日	内 容
第1回 10月5日	○開講式、諸連絡 ○空手道のねらい、心かまえ、礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り	第10回 12月7日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○応用技の練習 ○基本形（平安初段） ○組手の技説明 ○基本1本組手
第2回 10月12日	○礼儀作法 ○基本の立ち方、運足の方法 ○基本の突き、蹴り ○移動基本	第11回 12月14日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手（中突き、外受け、逆突き）
第3回 10月19日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（追い突き、前蹴り等） ○基本の立ち方 ○基本動作（手刀受け）	第12回 12月21日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手（前蹴り、下段払い、逆突き）
第4回 10月26日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（逆突き等）	第13回 12月28日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○形の練習試合
第5回 11月2日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○形の技説明 ○基本形（平安初段）	第14回 1月11日	○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手 ※上段、中段、前蹴りを受けて逆突き ○組手の練習試合
第6回 11月9日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※立礼～上受けまで	第15回 1月18日	○閉講式 ○基本の突き、蹴り ○移動基本（応用技をまぜる） ○基本形（平安初段） ○基本1本組手 ○個人形の演武
第7回 11月16日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※上受け～自然体まで		
第8回 11月23日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○基本形（平安初段） ※立礼、自然体～最後まで		
第9回 11月30日	○基本の突き、蹴り ○移動基本 ○応用技の練習		