



令和5年度春期昇段審査会並びに 形講習会・組手練習会(別紙案内)

組手練習会!



日時 令和5年6月4日(日)
 場所 鶴見スポーツセンター(鶴見緑地内)2階多目的室
 〒538-0036大阪府大阪市鶴見区緑地公園2-163
 9:30~12:30 春期昇段審査会
 スケジュール 13:00~14:30 高段者(上級)向け形講習会
14:45~17:45 組手練習会(幼児~小学生・中学)
 参加費 形講習または組手練習会 または両方でも 一律1000円(事前申込)



花博公園通りからの駐車場入り口

あつまれ! 少年少女たち!

組手練習会は幼児から小学生(中学生)対象の賢友流空手道主催の練習会です。
 賢友流本部または支部道場所属生徒が集まり練習と練習試合をします。

日時	6/4 14:45~17:45(17:45~片付け)	
場所	鶴見スポーツセンター2階多目的室	
主催	賢友流空手道	
主管	賢友流空手道事務局(組手練習会協力評議員)	
指導員	川村 一貴(鶴見脩成館) 出嶋 智年(八雲東)	植木 崇志(勝己館) 清水 悟(東住吉心意館)
	中村 登太郎(生芯館) 油井 一輝(壮龍館)	
救護	小坂さん(本部保護者 保健師)	
持ち物	道着 帯 防具(护手・拳サポ・胴プロ) 脛あて 足甲あて 金的は任意 水筒 タオル等 防具が揃っていない方も参加ができますが練習内容によっては 安全面お考慮し見学対応となる場合がありますので ご了承の上 ご参加ください。	

組手練習会スケジュール

練習内容	担当	注意事項
14:45 挨拶 指導者紹介	進行 川村	練習夥伴 植木崇志先生 中村登太郎先生 油井一輝先生
14:50 アップ・トレーニング 構えと間合い	清水悟先生	オーソドックスなアップ&トレーニングも工夫次第。しっかり動けるようにカラダもココロも準備しよう!
15:20 技のレパートリーを増やそう	出嶋智年先生	・基本フットワーク前後左右・刻み突き ・中段逆突き・ワンツー・連続ワンツー ・中段蹴り・乗り込んでの裏返し蹴り ・カウンターの裏返し蹴り ・接近戦での裏返し蹴り ・出鼻を抑えて逆上段突き ,etc.
16:00 負荷をかけた練習で下半身強化 チューブトレーニング	川村一貴先生	チューブの負荷を利用して技の練習をします ↑高学年向けですが低学年も体験してみましょう
16:30 練習試合 2コートに分かれて	コート1 コート2	低学年対応 指導 川村・植木・油井 高学年対応(中学含む) 指導 出嶋・清水・中村
17:40 終了 挨拶	進行 川村	片付け