稽古内容等　説明

一般総合クラス

概要

基本/型から組手技術まで総合的な内容の稽古で極真空手技術の総合的な向上を目指し、初心者は礼法や技の形(フォーム)をゆっくり動作で覚える反復稽古といった比較的体力を消耗しない内容から始め、上級になると組手試合ルールに基づいた迫力のあるミット打ち込みやスパーリング等も行っていきます。
日々の努力の積み重ねで実力を高め、成長を実感したり、試合結果を残したり昇級/昇段することで得られる「自信」「集中力」「氣力」「目標を共有した仲間との絆」「暴力に屈しない心と身体」「凛とした礼儀作法」「体力増進」「均整の取れた身体」「健康」等の向上を目標として稽古をしていきます。

稽古内容

礼法	道場への出入り、先生/先輩や仲間等に対して等の礼法を学びます。
基本稽古	その場で手技の打撃技/受け技と足技の打撃技の反復稽古を行います。
移動稽古	前後に踏み込んで移動しながら、手技の打撃技/受け技と足技の打撃技の反復稽古を行います。
型稽古	前後左右に踏み込んで移動しながら、手技の打撃技/受け技と足技の打撃技の反復稽古を行います。
フィジカルトレーニング	様々な筋力トレーニングやストレッチ等で運動能力の向上を目指します。
ミット稽古	手技と足技の打撃技をミットに打ち込み、武器力を高めます。
受け返し稽古	防具を着用し、二人組で一方は攻撃を相手に出し、一方がその攻撃を防御する反復稽古を行い正確な攻撃/防御技術を養います。
スパーリング	防具を着用し、力加減して行う組手稽古です。二人組でルール内での自由な攻防を行い、実際の組手試合に近い攻防技術を養います。
掃除	稽古終了後に、感謝の気持ちを込めて、皆で道場掃除を行います。

参加区分

年齢	小５～上限無し (中学生～壮年を中心に稽古していますが、一般クラスへの移行期として小学 5&6 年生も参加可能としています。) 親子参加の場合は小４以下も参加可能
レベル	初心者～上級者