

# 稽古内容等 説明

## 親子クラス

### 概要

親子で一緒に初級向けの稽古内容を行い、共にコツコツと上達を目指しつつ、親子のコミュニケーション/絆を深めます。技を稽古する時の真剣な表情と運動遊びをしている時のほのぼの明るい笑顔が特徴的なクラスです。

### 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	様々な運動遊びや筋力トレーニング等で総合的な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ます。
受け返し稽古	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。

### 参加区分

年齢	3歳(その場で話が聞ける)～上限無し(保護者と子供が一緒に参加)
レベル	初心者～7級(青帯1本線) 稽古内容は初級向けですが、上級者でも参加できます。

### 初心者の稽古の仕方

指導員の技の説明を聞き、だいたいの形を真似しながら全体の稽古と一緒に動作を行っていきます。先輩が隣についてアドバイスを受けながら動作を行うこともあります。空手未経験でも着実に少しずつ上達できます。ある程度、技を覚えたら稽古前や稽古後の空いている時間帯に10級審査チェックリストを使用して10級審査に向けての課題がどれだけ覚えているかのチェックと個人指導を短時間でを行います。