稽古内容等　説明

一般基本クラス

概要

数百年前に沖縄で発祥した空手の古来伝統技術の習得を目指し、地道な反復稽古が特徴で、体力に自信の無い方でも参加しやすい初心者から上級者まで対応した内容で「凛とした礼儀作法」「体力増進」「暴力に屈しない心と身体」「目標を共有した仲間との絆」「集中力」「氣力」「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総合的な運動能力の向上を目指します。

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

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れているかのチェックと個人指導を短時間で行います。