

平成29年4月11日

各位

極真空手道連盟極真館蓮田支部

## 首席師範稽古の実施について

標記の件につきまして、実施しますので、近隣の支部においても希望する参加者へのご配慮をお願いします。

### 記

- 1 期 日 平成29年5月21日（日）12:00～15:00
- 2 場 所 久喜市総合体育館武道場（全面使用）
- 3 参加資格 4級以上（年齢・学年の制限はありません。）
- 4 指導内容
  - （1）盧山道場の内弟子稽古の基本稽古内容 12:00～13:10
    - ・四股立ち指導稽古
    - ・昇級審査に向けた平安の指導
  - （2）棒術 13:20～14:00
    - ・道場の指導に役立つ基本指導
    - ・大城の棍、周氏の棍の型指導
  - （3）組手交流練習 14:10～15:00
    - ・キックミットを使用した打ち込み練習
    - ・自由組手練習
- 5 参加料 2000円 参加者が当日会場に持参してください。
- 6 申込み 事前の申込みはありませんが道場生は所属支部長の許可を受けてください。
- 7 その他
  - （1）今回は棒術を指導しますので各自六尺棒を持参してください。
  - （2）組手の指導をするので、大会と同様のグローブ、サポーター類を各自持参すること。特に少年部はヘッドガードの使用を義務づけます。
  - （3）2人で一組のキックミットが必要ですので、参加道場のご協力をお願いします。
  - （4）近隣の支部からの参加について、支部長のご配慮をお願いします。