

講座名 **【空手道】(高1)** 担当者(石井)

	月 日	タイトル	内容・備考
1	4 10	オリエンテーション①	建学記念ホール。
2	4 24	オリエンテーション②	建学記念ホール。
3	5 1	空手道とは。	空手道について調べ、ディスカッションしていく。
4	5 8	空手を知る①	基本的な立ち方について学んでいく。
5	5 15	空手を知る②	正しい突きや蹴りについて学んでいく。
6	5 22	自学	試験に向けて集中して学習する。
7	5 29	空手を知る③	日本代表の映像を見せ、比較しながら上達を狙う。
8	6 5	空手を知る④	複雑な動きも交えながら、体の使い方を学んでいく。
9	6 12	ミットを思いきり突いてみよう。	力が逃げないような動きをミットを使って身につける。
10	6 19	前期最強決定戦のための練習①	7月17日のレクリエーションのための練習
11	6 26	前期最強決定戦のための練習②	7月17日のレクリエーションのための練習
12	7 3	自学→授業	
13	7 17	前期最強決定戦。	レクリエーション。
14	9 4	怪我を予防しよう。テーピングの可能性。	キネシオテーピングについて学ぶ。
15	9 11	突きと蹴りを交えた複合的な動きを学ぶ①	連続した動きの中で、攻撃と防御の動きを身につける。
16	9 25	突きと蹴りを交えた複合的な動きを学ぶ②	連続した動きの中で、攻撃と防御の動きを身につける。
17	10 2	突きと蹴りを交えた複合的な動きを学ぶ③	連続した動きの中で、攻撃と防御の動きを身につける。
18	10 9	剛柔流の形①	剛柔流の規定形の練習①
19	10 16	剛柔流の形②	剛柔流の規定形の練習②
20	11 6	剛柔流の形③	剛柔流の規定形の練習③
21	11 13	後期最強決定戦のための練習①	12月4日のレクリエーションのための練習
22	11 27	後期最強決定戦のための練習②	12月4日のレクリエーションのための練習
23	12 18	後期最強決定戦	レクリエーション。
24	1 15	体幹トレーニングとゲーム①	1人で行う体幹トレーニングとミニゲーム
25	1 22	体幹トレーニングとゲーム②	1人で行う体幹トレーニングとミニゲーム
26	1 29	成果発表会の練習①	3月12日の成果発表会に向けて練習。
27	2 5	成果発表会の練習②	3月12日の成果発表会に向けて練習。
28	2 12	自学	試験に向けて集中して学習する。
29	3 5	成果発表会の練習③	3月12日の成果発表会に向けて練習。
30	3 12	成果発表会	サタセミ成果発表会。