

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。 |