

講座名 **【空手道】（高1）** 担当者（山下）

	月	日	タイトル	内容・備考
1	4	22	空手道の歴史、流派を学ぶ	沖縄県は琉球国と呼ばれ、15世紀～16世紀にかけて「倭寇」と呼ばれる海賊が盛んに出没し、空手は、身の安全を守る為に、沖縄独特の護身の武術として生まれました。 空手には複数の流派があり、代表的な「四大流派」というものがあります。空手の四大流派一覧 ・松濤館（船越義珍/フナコシ・ギチン） ・剛柔流（宮城長順/ミヤギ・チョウジュン） ・糸東流（摩文仁賢和/マブニ・ケンワ） ・和道流（大塚博紀/オオツカ・ヒロノリ）
2	5	6	空手道の礼法を学ぶ	空手道の礼、正座、挨拶の仕方、立ち方、突き その意味を理解する。
3		13	空手道の基本の立ち方	空手道の第一の基本は立ち方である。どのような立ち方があるのか、またその意味は何なのかを学ぶ。
4		27	【自学】試験勉強	1学期中間試験前
5	6	3	空手道の「突き」を学ぶ	空手道の基本の「突き」を学ぶ。引手との関係を理解する。
6		10	空手道の「蹴り」を学ぶ	空手道の基本の「蹴り」を学ぶ。引き足とスナップを理解する。
7		17	ミットを使った突きと蹴り①	前回学んだ突きと蹴りを、実際のミットを使って打ち込みの練習を行う。
8	7	15	ミットを使った突きと蹴り②	前回学んだ突きと蹴りを、実際のミットを使って打ち込みの練習を行う。 効果的な攻撃と理論を学ぶ。【基本編】
9	9	2	移動基本①	順突き、逆突き移動基本
10		9	移動基本②	順突き、逆突き移動基本
11	10	7	四方移動突きⅠ	左右前後への逆突き（8拳動）
12		21	ミット突きと四方移動突き	左右前後への逆突き（9拳動）
13	11	4	（公開）移動基本 四方移動突きⅡ	順突き、逆突き、移動突き
14		11	（公開）四方移動突きⅡ ミット突き	順突き、逆突き、移動突き
15		25	四方移動突きⅢ ミット突き	四方移動突き
16	12	16	四方移動突きⅢ ミット突き	四方移動突き
17	1	13	ミット突きと四方突き	四方移動突き
18		20	四方突き、規定形（ゲキサイ第二）③	規定形（ゲキサイ第二）の解説と練習
19		27	移動基本と規定形④	規定形（ゲキサイ第二）の練習
20	2	3	移動基本と規定形⑤	規定形（ゲキサイ第二）の練習
21		17	移動基本、四方突き、ゲキサイ第二	移動基本にスピードとパワーをつける⇒形にキメをつくる。
22		24	成果発表会の練習①	発表者選出
23	3	9	成果発表	