

講座名 **【空手道】(高1)** 担当者(山下 孝幸)

回	月	日	タイトル	内容	備考
	4	13	オリエンテーション	パワーポイントによる説明	
1	4	27	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」があります。	
2	5	11	空手道の礼法を学ぶ	・松海館(館長善珍/フナコシ・ギチン)・剛柔流(宮城長順/ミヤギ・チヨウジュン) ・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)です。 空手道の礼、正座、挨拶の仕方、立ち方、突き	
3	5	25	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	6	1	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。	
5	6	8	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。	
6	6	15	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。	
7	6	22	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】	
8	7	13	移動基本①	順突き、逆突き移動基本	第1回フィールドワークデー (1時間目)
9	9	7	移動基本②	順突き、逆突き移動基本	公開土曜講座
10	9	21	四方移動突きⅠ	左右前後への逆突き(8挙動)	第1回フィールドワークデー (2時間目)
11	10	5	ミット突きと四方移動突き	左右前後への逆突き(8挙動)	公開土曜講座
12	10	19	移動基本 四方移動突きⅡ	順突き、逆突き、移動突き	公開土曜講座
13	11	2	四方移動突きⅡ ミット突き	順突き、逆突き、移動突き	
14	11	16	四方移動突きⅢ ミット突き	四方移動突き	公開土曜講座
	12	7	GTEC		
15	12	14	四方移動突きⅢ 規定形(ゲキサイ第二)①	四方移動突き ゲキサイ第二の流れ(前半) 解説と練習	第2回フィールドワークデー (1時間目)
16	1	18	ゲキサイ第二 ②	四方移動突き ゲキサイ第二の流れ(後半) 解説と練習	
17	1	25	ゲキサイ第二 ③	ゲキサイ第二のまとめ	第2回フィールドワークデー (2時間目)
18	2	1	移動基本、四方突き、ゲキサイ第二	まとめ【移動基本、四方突き、ゲキサイ第二をスピードとキメをつけて行う	
19	2	15	成果発表会の練習	発表者選出 パワーポイントを使っての練習	
	3	8	成果発表会	パワーポイントによる説明	