

# 強 化 稽 古

令和元年9月14日  
千葉県武道館

対象者：小学2年生～高校生・一般の関東大会出場者および小学2年～高校生・一般で3級以上の者

時 間	内 容			備 考
12:00	集 合			
12:00～12:10	整 列・礼・各種説明			
12:10～12:20	準 備 体 操			
	～ 以降、下記グループに分かれて ～			
	小学2・3年生	小学4～6年生	中学生以上	《グループ分け》 ◆小学校2・3年 ◆小学4～6年 ◆中学生以上 ※指導担当者は別途割り振ります
12:20～12:40	基本稽古（固定・移動）			
12:40～12:50	小 休 止			
12:50～13:30	形（平安初段～五段,鉄騎初段,選定形）			
13:30～13:40	小 休 止			
13:40～14:40	組手稽古（打込み、先取り等）			関東大会『形』のみの出場者は 引き続き形稽古 ※指導担当者は別途割り振ります ※組手稽古にも参加可
14:40～14:50	整 列・礼・掃 除			

【注意事項】

- ・ 審査会終了時間や選手・指導員の参加状況により、内容が変更となる場合があります。あらかじめご了承ください。
- ・ ご協力いただける先生は奮ってご参加ください。当日の参加者の状況を考慮して担当を決定させていただきます。
- ・ 参加選手はタオル・飲み物・拳サポーター・マウスピース・胴当てを忘れずに持参してください。