空手道１週間黒帯挑戦プログラム

# 指導内容行程表

**【礼法】**座礼、立礼、出入りの礼、人の前を通らない、道着のたたみ方**【基本】**突き（正拳）、蹴り（前蹴り）、受け（上げ受け・外受け・回し受け、下段受け、掛け受け）、打ち（裏拳・手刀・鉄槌）**【立ち方】**閉足立ち、結び立ち、四股立ち、前屈立ち、猫足立ち**【移動基本】**前屈立ち（追突き、逆突き、追突き逆突き、前蹴り、回し蹴り）、三戦立ち（逆突き、上げ受け、外受け、下段受け、回し受け）、猫足立ち（回し受け）、四股立ち（下段受け）**【形】**ゲキサイ第１、ゲキサイ第２、サイファ**【約束組手】**三戦立ち（中段突き、逆突き、上げ受け、外受け）、前屈立ち（追突き、逆突き、上げ受け、外受け、下段払い）

| | １日目 | ２日目 | ３日目 | ４日目 | ５日目 | ６日目 | ７日目 | ８日目 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | 6:30 起床 | 6:30 起床 | 6:30 起床 | 6:30 起床 | 6:30 起床 | 6:30 起床 | 6:30 起床 | |
| 7:00 | | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 朝食 | 7:00 |
| 8:00 | | 準備 | 準備 | 準備 | 準備 | 準備 | 準備 | 自由時間 | 8:00 |
| 9:00 | | 午前練習<br>体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 | 午前練習<br>正確、速度重視で体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI） | 午前練習<br>正確、速度重視で体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI） | 午前練習<br>体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI）/ 約束組手 | 午前練習<br>体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI）/ 約束組手 / サイファ | 午前練習<br>礼法 / 基本 / 移動基本 / 約束組手 / ゲキサイI・2/ サイファ | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | 解散<br>仙台駅まで送迎 | 10:00 |
| 11:00 | | | | | | | | | 11:00 |
| 12:00 | | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | 昼食<br>各自調達、道場内で食事できます。 | | 12:00 |
| 13:00 | 現地集合 | | | | | | | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | | | | | 14:00 |
| 15:00 | 開講式<br>その後、オリエンテーションを行います。 | 午後練習<br>礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 | 午後練習<br>基本 / 移動基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI） | 午後練習<br>基本/形(ゲキサイI)<br>約束組手 | 午後練習<br>体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI）/ 約束組手 / サイファ | 午後練習<br>体操 / 礼法 / 基本 / 立ち方 / 移動基本 / 形（ゲキサイI・2）/ 約束組手 / サイファ | 昇級審査<br>練習 / 発表 / 認定式 / オリエンテーション | | 15:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | 16:00 |
| 17:00 | | | | | | | 閉講式 | | 17:00 |
| 18:00 | 自由時間 | 自由時間 | 自由時間 | 自由時間 | 自由時間 | 自由時間 | | | 18:00 |
| 19:00 | 夕食 | 夕食 | 夕食 | 夕食 | 夕食 | 夕食 | 外食パーティ | | 19:00 |
| 20:00 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | 入浴<br>自由時間 | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | 21:00 |
| | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | 22:00 就寝 | | |