令和6年度関東地区協議会指導者講習会

令和6年7月7日（日）

9：00～16：00

於：本部道場

講　師：野澤幸洋名誉会長

　　　　樋川光司技術本部長

参加者：9名

内　容：４・５段位受審の対策および基本形（三戦・転掌・ナイファンチ初段）講習

午前中は樋川技術本部長により、受審するにあたり予定している形を全員から聞くことから始まり、審査に臨むにあたって基本や形の練習も大事だが、走り込みやウォーキング、ストレッチ等で体をほぐすことが大事という話から、実際にストレッチを行いながら体のほぐし方の指導をした。続いて基本の立ち、突き、呼吸法の講習が行われ、力を抜くこと、最短距離を意識すること、できる限りクセをなくすことが審査には重要と実技を交え指導された。また、息の吸い方、吐き方、技との一致制を基本、移動基本を通し練習した。続いて実際に基本形（三戦・転掌・ナイファンチ初段）を通しで行いながら、立ち方（三戦立ち、ナイファンチ立ち）呼吸法の練習を行った。

午後からは実際の審査会を想定し、受講者それぞれが指定形、自由形を続けて行い、

講師の野澤名誉会長、樋川技術本部長および有田会長より良かった点、今後審査までに直すべき点などを細かく実技も交えながら指摘してもらった。

続いてそれを踏まえた各形においてのポイントを実技を通しながら指導された

最後に受講者からの質問を受け付け、講師の先生方がそれぞれ回答、アドバイス等

され講習会は終了となった。

終了後、受講者全員より感想を聞いたところ皆そろって、立ち方や、呼吸の仕方など

細かいところまで教えていただきとてもよかった。普段道場等ではなかなか教えてもらえない細かな部分までアドバイスをもらえたので有難かった。緊張感のある中でとても有意義な講習会で審査に臨むにあたって気が引き締まった。是非また参加したい。

などの意見をいただき、参加人数は少なかったが高評価の講習会であった。