

# 中級コース

## 【稽古について】

毎回、稽古開始 15 分前には道場に到着、10 分前には着替えを済ませ、各自準備体操、稽古が始まる 5 分前には黙想をし準備を整えておくこと。

## 【稽古の流れ】

- ・ 技の復習 (10 分)
- ・ {単独動作 (5 分) + 相対動作・始め稽古含む (15 分)} 合わせて 20 分×2
- ・ 禊稽古 (10 分)

## 【カリキュラム】

※具体的な稽古日時は前月発表します。基本動作相対は随時確認

1. 整列の仕方、正座法、礼法、膝行法 (大きな歩幅、後ろ移動も含む)
2. 体の変更 (単独・相対)・後方受け身
3. 臂力の養成 (単独・相対)・前方回転受け身
4. 終末動作 (単独・相対)・後方回転受け身
5. 基本動作復習
6. 正面打ち自由技
7. 片手持ち自由技
8. 正面打ち自由技・半身半立ち片手持ち四方投げ
9. 片手持ち自由技・半身半立ち両手持ち四方投げ
10. 正面打ち自由技・片手持ち一ヶ条抑え
11. 片手持ち自由技・横面打ち二ヶ条抑え
12. 正面打ち自由技・座技正面打ち三か条抑え
13. 片手持ち自由技・横面打ち四ヶ条抑え
14. 片手持ち・正面打ち自由技・両手持ち四方投げ、横面打ち四方投げ
15. 復習
16. 復習
17. 復習
18. 両手持ち自由技・肩持ち側面入り身投げ
19. 横面打ち自由技・正面打ち正面入り身投げ
20. 正面突き自由技・正面、肩持ち肘締め
21. 両手持ち自由技・正面突き小手返し
22. 横面打ち自由技・片手、正面打ち肘当て呼吸投げ
23. 正面突き自由技・座り技両手持ち呼吸投げ(一)(二)(三)
24. 両手持ち自由技・両手持ち天地投げ
25. 横面打ち自由技・呼吸投げ (正面、片手、横面、正面突き)
26. 復習
27. 復習
28. 復習
29. 正面打ち自由技・後ろ技片手襟持ち一ヶ条
30. 片手持ち自由技・座り技肩持ち二ヶ条抑え
31. 両手持ち自由技・片手持ち三か条抑え
32. 横面打ち自由技・座り技片手持ち四ヶ条
33. 正面突き自由技・後ろ技片手襟持ち三か条
34. 自由技・両手持ち四方投げ
35. 自由技・座り技横面打ち一ヶ条抑え
36. 自由技・正面打ち小手返し
37. 復習
38. 復習
39. 復習
40. 修了テスト