

初級コース

【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。

1. 整列の仕方、正座法、礼法、膝行法、
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. 基本動作復習
7. 片手持ち四方投げ（一）（二）
8. 正面打ち一ヶ条抑え（一）（二）
9. 正面打ち一ヶ条抑え（座技）（一）（二）
10. 片手持ち二ヶ条抑え（一）
11. 片手持ち二ヶ条抑え（二）
12. 復習
13. 横面打ち三か条抑え（一）
14. 横面打ち三か条抑え（二）
15. 正面打ち四ヶ条抑え（一）
16. 正面打ち四ヶ条抑え（二）
17. 復習
18. 復習
19. 確認テスト※1
20. 片手持ち側面入り身投げ（一）（二）
21. 横面打ち正面入り身投げ（一）
22. 横面打ち正面入り身投げ（二）
23. 正面打ち肘締め（一）（二）、肩持ち肘締め（一）（二）
24. 復習
25. 横面打ち小手返し（一）
26. 横面打ち小手返し（二）
27. 両手持ち天地投げ（一）（二）
28. 座り技両手持ち呼吸法（一）（二）
29. 復習
30. 横面打ち四方投げ（一）（二）
31. 片手持ち二ヶ条抑え（座技）
32. 横面四ヶ条抑え（一）（二）
33. 復習
34. 胸持ち側面入り身投げ
35. 正面打ち正面入り身投げ（一）（二）
36. 正面打ち三か条抑え（座技）（一）（二）
37. 復習
38. 復習
39. 復習
40. 確認テスト※

※今まで習った技をランダムで出し、そこで成績を付けま