

夏合宿稽古内容

従来のようにただ基本稽古を全てするだけでなく、グループ別にレベルや目的（希望）に沿った稽古を行います。

◆初日 第一部 型 “何かひとつ 型を覚えて帰ろう！”

○少年部 撃塞小（藍野紫穂）・・・中級、上級者

突きの型（東谷天羅）・・・初級者

○ドリーム選手 規定型（師範／中尾彩乃）・・・

○分支部長・壮年部 征遠鎮・観空（奥村雅一）・・・

※何の型を覚えたいか？習得状況や希望を事前に把握して下さい。

◆初日 第二部 組手 “稽古の仕方を覚えて、強くなって帰ろう！”

○少年部 男子（東谷天羅）・・・

女子（中尾彩乃）・・・

○ドリーム選手強化稽古（師範／藍野紫穂）・・・

○分支部長・壮年部・・・

○参加者全員で組手

◆二日目午前 海岸稽古 ※水着着用

○海岸レース

○海中稽古 *自由時間

※ロープを張りますが、一般壮年部が必ず周りを囲んで監視して下さい

“稽古は厳しく その後は楽しく！”