

第1回 指導員資格講習に関する資料

《伝統技について下記の事を伝えられますか?》

- 前屈立ち移動を伝えられますか?
- 前屈立ち回転移動を伝えられますか?
- 手刀回し受けを伝えられますか?
- 伝統型の応用について知っていますか?
- 一本組手とは何か知っていますか?

《一本組手について下記の事を伝えられますか?》

- 一本組手とは何か?
- 掛け（掛け手）を使った一本組手
制遠鎮（背刀内受けからの掛け）
※掛け手とは掛けを使った防御技・崩し技の総称。

- 掛けを使った一本組手 平安5（手刀十字受けからの崩し）
- 肘極めを使った一本組手 最破
- 手刀回し受けを使った一本組手
- 小手受けを使った一本組手
- 上段挙げ受けを使った一本組手
- 転掌掛けを使った一本組手
- 掛けの応用1 平安2 小手落としを使った一本組手?
- 掛けの応用2 平安2 入り身落としを使った一本組手
- 掛けの応用3 平安2 裏拳打ち（交差法）

《組手技の基本を伝えられますか?》

- 蹴り（蹴りと蹴り込みの違い）
- 蹴り込み
- 後足の蹴り込み

- 切り替えからの蹴り
- 継ぎ足からの蹴り
- 踏み替え足からの蹴り
- その場踏み足

《下記の運足法を伝えられますか?》

- 送り足
- 開き足
- 周り足
- 飛び込み足
- 退き足／両足
- 抜足／片足
- 周り足からの飛び込み
- 運足の型（相対）

《応じについて伝えられますか?》

- 応じの基本
- 打撃技の応じ
- 上段廻し蹴り
- 掛け流し受け

- 中段廻し蹴り
- スネ受け
- 下段廻し蹴り
- スネ受け
- 中段前蹴り
- 掛け流し受け
- 上段前蹴り
- 肘受け
- 上段踵落とし
- 添え手上段受け
- 後ろ回し蹴り
- 添え手上段受け
- かわし身
- 後ろ受け身
- 前回り受け身
- 前受け身

《かわし技（体捌き技）を伝えられますか？》

- かわし技の基本
 - ひねり身
 - 反り身
 - より身
 - 潜り身
 - 退き身（退き足）
 - 踏み替え
 - 退き脚
-
- 引き手の活用について
 - 小手落とし
 - 小手抑え

《打ち込み稽古／ミツトの持ち方を伝えられますか？》

- 持ち方の種類／
- 締め／
- 連絡（コンビネーション）技の受け方／

突きの稽古の時蹴りの稽古の時連絡技の稽古の時

- 少年部、初心者への指導法

- 突き技1
- 前拳直突き 後拳直突き 前拳下突き 後拳下突き
- 前拳鍵突き 後拳鍵突き
- 蹴り技
- 後足上段回し蹴り
- 前足上段回し蹴り（切り替えから）
- 後足中段前蹴り
- 前足中段前蹴り
- 前足中段前蹴り（継ぎ足）
- 後足中段膝蹴り
- 前足中段膝蹴り（切り替え）
- 後足下段回し蹴り
- 前足下段回し蹴り（継ぎ足）

《連絡》

- 前拳-後拳直突き 前拳直突き-後拳下突き
- 前拳直突き-後拳直突き-後足上段回し蹴り蹴り
- 前拳直突き-後拳直突き-前足上段回し蹴り蹴り（切り替え）
- 前拳-後拳直突き-前拳鍵突き-後拳直突き（4連打）
- 前拳-後拳直突き-前拳鍵突き-後拳上段下突き（5連打）

《応じのミット練習について知っていますか？》

- 特殊練習 踏み替えからの蹴り技

《鍛錬&ストレッチングについて伝えられますか？》

- 腕立て伏せ／体幹 T／かわし身のための体幹体操バーピージャンプ
- 屈伸運動
- 前屈運動
- 前後飛び
- 横飛び
- 膝あげジャンプ（閉脚）
- 膝あげジャンプ（開脚）
- 二段蹴り
- ボール蹴り

《理論&哲学について伝えられますか？》

- 応じとは？
- 位置取りとは？
- 護身技とは何か？