

# 目指せ 全国制覇！

日本空手協会 千葉県本部主催 小中学生 全国大会出場選手

## 第2回千葉県強化練習

平成30年6月24日(日)

午前9:00~12:00

於：千葉市武道館

進行：中島副指導部長

### <スケジュール表>

時間	項目	内容
8:45		会長、本部長、支部長、各道場指導員集合 更衣後 会議室集合、打合せ
9:00	整列	選手・指導員 2F道場集合
9:05	開会 挨拶 心構え 日程説明	
9:15		準備体操
9:20	形	中学生、小学5・6年生、小学3・4年生に分かれて練習 ・平安初段～鉄騎初段 ・得意形 *組手のみ出場の選手は組手練習 *定期的に水分補給、休憩を取ります。
10:20	休憩	※飲料水は各自で持参してください。 熱中症には十分注意してください。
10:30	組手	中学生、小学5・6年生、小学3・4年生に分かれて練習 自由組手の練習 ・打ち込み ・試合練習 *必ず<マウスピース、拳サポーター、ボディプロテクター>を持参してください。忘れた人は参加できません。
11:40		*形のみ出場の選手は形練習
11:45	閉会 総評 諸連絡	

※参加していただける先生方にはお手伝いをお願いします。

※当日は、参加人数や時間の関係などで、スケジュールの内容や担当の先生が変更となります。

※熱中症予防のため、飲料水は多めに用意してください。

@気分が悪くなりそうな時、悪くなってしまった時は、我慢せずに近くの大人の人に申し出てください。

保護者の方も熱中症には注意してください。