

自宅稽古用メニュー

○メニューについて

保護者の皆様へ、高橋と申します。

このメニューは現在のコロナ対策による運動不足の解消として取り組んでもらえればと思い作成したものです。基本的に白帯～緑帯くらいのいわゆる初心者、初級者向けのメニューとなっています。概ね30分弱のメニューです。

一応アパートなどの集合住宅に住んでいても出来、保護者の皆様がお仕事などで家にいないときでも子供だけで出来るようなメニューにしたつもりですが、まずは保護者の皆様が同席の上で稽古してみ、危険が無いことや、居住環境などを考慮の上でGOサインを出してください。

最後に、上述の通り、空手道の技術向上よりも運動不足の解消を目指してのメニューですので、あまり厳しいことを子供に要求せず、楽しく取り組んでもらえればと思います。

とはいえ、さすがにちょっと違うんじゃないの？と、思われた場合や、子供から質問などがある場合は、高橋まで写真などを添付の上、メールで相談？ください。

高橋のメールアドレス

mususushihakata@gmail.com

写真を送付する場合はJPGで2MB以下でお願いします。

稽古の条件

- | | |
|-------|--|
| ①広さ | 2m×2m程度(こどもの肩幅の3倍くらいのスペース) |
| ②床 | 出来れば板の間が好ましいです。 |
| ③準備体操 | アキレス腱、や手首足首、腰などを重点的に。 (ラジオ体操程度ができればベストです。) |
| ④水分補給 | 1～2回(10分に1回程度) |
| ⑤服装 | ジャージ等。屋内の場合は裸足(滑ると危ないので。) |
| ⑥動き | フォームのチェックを中心におこなうので、 最初は10回ゆっくり、その後早く10～20回程度。 |
| ⑦気合 | ご近所様への影響もありますので、気合はなしでお願いします。 (問題ない場合は10回目などに気合をいれるとよいと思います。) |
| ⑧その他 | 3、4年生くらいであれば鏡の前での稽古や、動画を撮影し、自分の動きを客観的にみるというのも良い稽古になります。 |

※パソコンがフリーズし、作っていたメニューが消えてしまったため、急きょ作り直したものですから、かなり、素っ気ないメニューになってしまってますが、徐々に見やすくするつもりですので…。ご意見や、アドバイス有ればメールでお願いします。