

## いえのけいこでにこころがけること

### さいしょに

#### 1. まもってほしいこと

- ①おとうさんや、おかあさんに「けい古してもよい」といってもらうこと
- ②じゅんびたいそうをきちんとすること。
- ③まわりの人にあぶくないようにすること。
- ④おおきな声や音を出さないようにすること。

#### 2. じゅんび

- ①たいそうをして、アキレスけん、てくび、あしくび、をうごかそう。
- ②うごきやすいふくそうで、いえの中では「はだし」になること。

#### 3. こころがまえ

- ①ゆっくいやるときには、かたちをチェックする。
- ②早くやるときは1回1回をていねいにせいかくにやり、ざつにならないようにこころがける。
- ③うごくまえにいきをすい、うごくときにいきをはく。

#### 4.KPIについて

KPIは「からてポイント」だ！！どれだけできているか  
さいごにチェックして、点数をつけよう。  
とくにけいひんとかはないぜ！

#### 5. あせらない。ざつなけい古をしない

つよくなるためには、毎日のつみかさねがとてもだいじだ！  
すこしづつでもいいから毎日できるようがんばろう！

## けいこメニュー①

### 前半のメニュー

#### 1. 基本

①	立礼(たちれい)	きをつけをして、「礼」をしてからけいこをはじめよう ○かかとはくっついているか？
②	用意(ようい)	みぎあしをうごかして、かたはばにひらく。 (これが「しぜんたい」) ○かたはばよりせまくない？ひろくない？ ○左足と右足のかかとはおなじラインにあるか？

#### しぜんたい)でのけいこ

①	突き(つき) 中段(ちゅうだん) ゆっくり	自然体(しぜんたい)からのつきをゆっくり10回 まずは中段(ちゅうだん)へのつき ○ひきてはこしまでひく ○じぶんのみぞおちあたりをつく ○しせいはいくずれていないか？ ○こぶしをきちんとにぎること。 ○つくまえにおおきくいきをすい、 つくときにゆっくりいきをはく
②	突き(つき) 中段(ちゅうだん) はやく	スピードをいれて20回中段(ちゅうだん)をつく ○1回1回をきちんとやる。(ぎつに20回やらない。 ○ゆっくりのときとおなじことをきをつけよう。
③	突き(つき) 上段(じょうだん) はやく	スピードをいれて20回上段(じょうだん)をつく ○1回1回せいかくにやる。 ○はなの下あたりをねらう。 ○ひきてはこしまできちんとひく。
④	上段揚げ受け (じょうだん あげうけ) ゆっくり	揚げ受け(あげうけ)をゆっくり10回 ○ひきてをのばしてからひく ○うけてはひたいからこぶし一個のいち ○うけてはまゆげの上あたりでまえがみえるように。 (目の前にかまえて前がみえなくなっていないか？) ○ひきてはこしまできちんとひく
⑤	上段揚げ受け (じょうだん あげうけ) はやく	揚げ受け(あげうけ)をはやく10回 ○ひきてがぎつにならないように。 ○ひきてをのばすときにいきをすい、 うけてをあげるときいきをはく。

けいこメニュー②

⑥	中段外受け (ちゅうだん そとうけ) ゆっく	外受け(そとうけ)をゆっく10回 ○ひきてをのぼしてからひく ○うけてはみみのそとあたり ○うけたときにうけてがからだのそとがわすぎないか ○うけたときにうけてがからのうちがわすぎないか ○うけたたかさはちゅうだんになっているか?
⑦	中段外受け (ちゅうだん そとうけ) はやく	外受け(そとうけ)をはやく10回 ○ひきてをのぼす・ひくはざつになっていないか? ○ひきてをのぼすときに息をすい、 うけるときにいきをはく。
⑧	中段内受け (ちゅうだん うちうけ) ゆっく	内受け(うちうけ)をゆっく10回 ○ひきてをのぼしてからひく ○わきのしたからひきてのそとがわにそってうける。 ○うけたときにうけてがからだのそとがわすぎないか ○うけたときにうけてがからのうちがわすぎないか ○うけたたかさはちゅうだんになっているか?
⑨	中段内受け (ちゅうだん うちうけ) はやく	内受け(うちうけ)をはやく10回 ○ひきてがざつにならないように ○ひきてをのぼしたときに息をすい、 うけてをのぼすときに息をはく。
⑩	下段払い (げだんばらい) ゆっく	下段払い(げだんばらい)をゆっく10回 ○ひきてをのぼしてからひく ○うけてはみみのよこまであげてからうける (できていない子がおおいです。)
⑪	下段払い (げだんばらい) はやく	下段払い(げだんばらい)をはやく10回 ○ひきてはきちんとこしまでひく ○うけてはみみのよこまであげてからうける (ほんとうにできていない子がおおいんです。)
⑫	手刀受け (しゅとううけ) ゆっく	手刀受け(しゅとううけ)をゆっく10回 ○ひきてはきちんとのぼしてからひく ○うけては手のひらをみみのわきまでもってくる。
⑬	手刀受け (しゅとううけ) はやく	手刀受け(しゅとううけ)をゆっく10回 ○ひきてはみぞおちにひく ○うけては手のひらをみみのわきまでもってくる。 (はやいときにできていないひとがひじょうにおおい)

けいこメニュー③

3. 閉そく(へいそく)立ちのけいこ

右あしを左あしによせてくっつける

(これがへいそくだち)

手はかたの横にひらく(やじろべーみみたいなかんじになる。)

あしはひざをかるくまげる。

<p>①</p> <p>前蹴り (まえげり) 3挙動(きょどう)</p>		<p>前蹴り(まえげり)を3挙動(きょどう)でおこなう。</p> <p>「1」 ひざをかかえる ○きちんとかかえこむこと</p> <p>「2」 ける ○ひざが上下しないようにひく。</p> <p>「3」 おろす ○きちんとけり足をひいてからおろす。 <b>このとき大きな音がしないように注意！！</b></p> <p>1動作ずつ止まることを心がけること。 左右10回ずつゆっくり行う。 ○あたまがしょうげしない ○あたまがぜんごしない ○あたまがさゆうにうごかない ○ともかくあたまがうごかない ○しせいがみだれない</p>
<p>②</p> <p>前蹴り (まえげり) 1挙動(きょどう)</p>		<p>①の「1」～「3」をつづけて行う 左右10回ずつ「1」～「2」は早く。「3」はゆっくり ○おろすときおとをさせないように！！ ○ひざをきちんとかかえること ○けいたらきちんとひくこと (かかとでもものうらをけるかんじでひく) ○あたまがうごかないようきをつける</p>
<p>③</p> <p>横蹴り (よこげり) 3挙動(きょどう) ゆっくり</p>		<p>横蹴り(よこげり)を3挙動(きょどう)でおこなう。</p> <p>「1」 ひざをかかえる ○きちんとかかえこむこと ○足刀をきちんと作ること</p> <p>「2」 ける ○足刀(そくとう)をきちんとたもつ ○ひざが上下しないようにひく。</p> <p>「3」 おろす ○きちんとけり足をひいてからおろす。 <b>このとき大きな音がしないように注意！！</b></p> <p>左右10回ずつゆっくりおこなうこと</p>

突き・受け・蹴りは、できるならば早くやる回数を10回～20回多めにやろう  
(とはいえ、回数をふやすより、毎日ていねいにやることをこころがけよう。)

けいこメニュー④

4. 立ち方の復習(ふくしゅう)

①きをつけ
②用意(自然体) みぎあしをかたはばの2ばいひらいて騎馬立ち(きばだち)へ
③騎馬立ち(きばだち)10秒 左足にたいじゅうをかけて、左ぜんくつだちへ
④左前屈立ち(ぜんくつだち)10秒 騎馬立ち(きばだち)にもどる
⑤騎馬立ち(きばだち)10秒 右足にたいじゅうをかけて右前屈立ち(ぜんくつだち)へ
⑥右前屈立ち(ぜんくつだち)10秒 騎馬立ち(きばだち)にもどる
⑦騎馬立ち(きばだち)10秒 左足にたいじゅうをかけて、左後屈立ち(こうくつだち)へ
⑧左後屈立ち(こうくつだち)10秒 騎馬立ち(きばだち)にもどる
⑨騎馬立ち(きばだち)10秒 右足にたいじゅうをかけて右後屈立ち(こうくつだち)へ
⑩右後屈立ち(こうくつだち)10秒 騎馬立ち(きばだち)にもどる
⑪騎馬立ち(きばだち)で波返し(なみがえし)左右10回づつ みぎあしをひだりによせて自然体(しぜんたい)へ ※なみがえしをならっていないひとは中段突き(ちゅうだんつき) を左右20回づつ  終わったら右足をよせて自然体(しぜんたい)へ
⑫自然体(しぜんたい)

5. 立礼(たちれい)

きをつけをして、「れい」をしてからやすむこと

とうぜん③～⑪までで、あたまの高さがかわないようにがんばろう  
「ダメだ」とおもったら、ともかく「3びょう」がまんしよう  
小学校4年生よりとしうえのひとは20秒を目標にがんばろう

ここまでで、10分～15分程度。  
3分ほど休みましょう。水をのんで、水分ほきゅうもしましょう。

騎馬立ち(きばだち)は  
○かたはばの2ばいあしをひらく  
○ひざをまげて、こしをひくくすること  
○足の先っぽがまえをむくこと  
(足のさきが開いている子がおおい)  
○おしりがうしろにでっばらないこと  
○左右の足のかかとのラインがそろふこと

## けいこメニュー⑤

### 半のメニュー

#### 1. 基本

①	立礼(たちれい) きをつけをして、「礼」をしてからけいこをはじめよう
②	用意(ようい) みぎあしをうごかして、かたはばにひらく。
③	左前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえる。 下段払い(げだんばらい) ○きちんと下段払い(げだんばらい)をおこなう。 ひきてはのぼしてからひく、 うけては耳のよこまであげからうける

#### 2. 前屈立ち(ぜんくつだち)のけいこ

けいこぜんたいを通して、こしをひくくかまえて、  
あたまが上下しないようにかんばろう。  
まえひざは親指が見えないくらいまでまげること

①	逆突き (ぎゃくづき) 中段(ちゅうだん) 3拳動(きょどう) ゆっくり	「1」 左手を半分ひき、右手をはんぶんつく ○両手とも、ひじはこしに押し付ける感じ 「2」 突く ○引きてはこしにあたるまでひく ○突きはちゃんとみぞおちあたりか？ 「3」 左手はたて手刀(しゅとう) 右手はこしまできちんとひく。 ○ともかくゆっくりしていねいにせいかくにおこなうこと ○ひざがうごかないようにかまん (「3」のときに後ろにひざがうごく子が多い) 右10回おこなったら、右前屈立ち(ぜんくつだち)で 左10回おこなう。
---	--	--

②	逆突き (ぎゃくづき) 中段(ちゅうだん) 3拳動 はやく	①の各動作を早く行う。左右10回ずつ行う。 「1」、「2」、「3」と、心の中でかぞえながらおこなう 1動作ずつとまることをこころがける。 ○ていねいにせいかくにおこなう。 ○くいかえすが「ざつ」にならないように
---	---	---

③	逆突き (ぎゃくづき) 中段(ちゅうだん) 1拳動 ゆっくり	右10回、左10回行う。 ○ゆっくりしていねいにせいかくにおこなう。 ○中段(ちゅうだん)はみぞおちをねらっているか ○ひきてはこしまでひいているか？ ○ひざは前後していないか？ ○あたまは上下していないか？
---	--	---

④	逆突き (ぎゃくづき) 中段(ちゅうだん) 1拳動(きょどう) はやく	右10回、左10回行う。 ○ていねいにせいかくにおこなう。 ○中段(ちゅうだん)はみぞおちをねらっているか ○ひきてはこしまでひいているか？ ○ひざは前後していないか？ ○あたまは上下していないか？
---	---	--

けいこメニュー⑥

<p>⑤</p>	<p>左前屈立ち (ぜんくつだち) 左揚げ受け (あげうけ) 右逆突き (ぎゃくづき) 2拳動(きょどう)</p>	<p>左前屈立ち(ぜんくつだち)右逆突き(ぎゃくづき)にかまえる 「1」 左揚げ受け(あげうけ) 「2」 右逆突き(ぎゃくづき) ○ていねいにせいかくにおこなう ○あげうけのひき手、うけ手はきちんとやったか? ○ぎゃくづきのときに まえひざやあたまがうごいていないか?  10回やったら右前屈立ち(ぜんくつだち)、 左逆突き(ぎゃくづき)にかまえてはんたいを10回。</p>
<p>⑥</p>	<p>左前屈立ち (ぜんくつだち) 左揚げ受け (あげうけ) 右逆突き (ぎゃくづき) 1拳動(きょどう)</p>	<p>⑤を1拳動(きょどう)でおこなう。  ○ていねいにせいかくにおこなう (早くやろうとしてぎつにならないように)  ⑤どうよう左右10回ずつおこなう。</p>
<p>⑦</p>	<p>左前屈立ち (ぜんくつだち) 左外受け (そとうけ) 逆突き (ぎゃくづき) 2拳動(きょどう)</p>	<p>⑤の受けを左外受け(そとうけ)にかえて 10回、おわったら 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて はんたいを10回。 ○そとうけのうけ手は耳のよこまきちんとひく ○そとうけの引手はきちんとおぼす ○まえひざ、あたまが上下、前後にうごかない</p>
<p>⑧</p>	<p>左前屈立ち (ぜんくつだち) 左外受け (そとうけ) 逆突き (ぎゃくづき) 1拳動(きょどう)</p>	<p>⑥の受けを左外受け(そとうけ)にかえて 10回、おわったら 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて はんたいを10回。 ○ぎつにならないようにせいかくに ○まえひざ、あたまが上下、前後にうごかない</p>
<p>⑨</p>	<p>左前屈立ち (ぜんくつだち) 左内受け (うちうけ) 逆突き (ぎゃくづき) 2拳動(きょどう)</p>	<p>⑤の受けを左内受け(うちうけ)にかえて 10回、おわったら 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて はんたいを10回。 ○うちうけのひき手はこしまでひく ○まえひざ、あたまが上下、前後にうごかない</p>

けいこメニュー⑦

⑩	左前屈立ち (ぜんくつだち) 左内受け (うちうけ) 逆突き (ぎゃくづき) 1拳動(きょどう)	⑥の受けを左内受け(うちうけ)にかえて 10回、おわったら 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて はんたいを10回。 ○うちうけのひき手はこしまでひく ○まえひざ、あたまが上下、前後にうごかない
---	--	--

⑪	左前屈立ち (ぜんくつだち) 右前蹴り (まえげり) 3拳動(きょどう)	「1」 ひざをかかえる ○きちんとかかえこむこと 「2」 ける ○ひざが上下しないようにひく。 「3」 おろす ○きちんとけり足をひいてからおろす。 <b>このとき大きな音がしないように注意！！</b>
○まえひざ・あたまが前後・上下しないようきをつけること (とくに引くときにひざが後ろにさがる子がおおいです。) ○けるときに前足のつまさきが動かないようにきをつけること (けるときに外がわに開いてしまう子がおおいです。)		
10回終わったらかまえをはんたいにして、 左前蹴り(まえげり)を10回おこなう。		

⑫	左前屈立ち (ぜんくつだち) 右前蹴り (まえげり) 拳動(きょどう)	⑪の「1」、「2」、「3」をつづけておこなう。 ○まえひざ・あたまが前後・ 上下しないようきをつけること ○けるときに前足のつまさきが 動かないようにきをつけること ○ざつにならないようにこころがけること ○引き足をきちんととること
10回終わったらかまえをはんたいにして、 左前蹴り(まえげり)を10回おこなう。		

3. 後屈立ち(こうくつだち)のけいこ

①	左後屈立ち (こうくつだち) 左手刀受け (しゅとううけ) 2拳動	左後屈立ち(こうくつだち)、左手刀受け(しゅとううけ)にかまえる。 「1」 ひき手とうけ手をかまえる 「2」 左手刀受け(しゅとううけ)をする。 ○こうくつだちはむずかしい立ち方なので、 かくじ、よくけいこすること
10回行い、おわったら右後屈立ち(こうくつだち)、 右手刀受け(しゅとううけ)を10回行う。		

5. 立礼(たちれい)

ここまでおよそ20分程度

きをつけをして、「れい」をしてけいこをおわる。



## さいごに

けいこのはじめとおわりに必ず「礼」をおこなうこと。

各メニューは各自の実力に応じて回数をふやすこと。

また、紫帯以上は各種技を追加するなど工夫すること。

例. 中段内受け→逆突き を、 中内受け→刻み突き→逆突き

繰り返しますが、近所迷惑にならないように気を付けてください。

一人でのけい古はつらいとおもいますが、

なんとか30分ていどの時間をみつけて毎日といくんでほしいです。

けい古は数をこなすことではなく、

せいかくさ、ていねいさをこころがけて

けって「ざつ」なけい古にならないようにこころがけてください。

特に普通の稽古のなかで、

①前屈立ち逆突き、前蹴りなどのさいに前膝が上下・前後に動く。

②前蹴りの引き足ができていない

③後屈立ちの形がおかしい

④各種受けの引手、受け手が中途半端な位置になっている

という4点が出来ていない子がおおいので注意して下さい。

ききたいことなどがあれば、おとうさん、おかあさんをとおして、  
高橋につたえてください。

ところで、

学校行けずにたいへんな時期ではありますが、

君たちちゃんと勉強してますか？

おとうさんやおかあさんのいうこと聞いてますか？

きっと大丈夫と思いますが・・・

空手をするものは、

そういうところからきちんとするようおねがいします。

チェックシートなどをつかって、

自分たちなりのけい古をしてみてください。