

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て、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いますが、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。

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
○かかとをはくつついているか？
- 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？

2. 自然体(しぜんたい)でのけいこ

- ① 突き(つき) 自然体(しぜんたい)からのつきをゆっくり10回
ゆっくり まず中段(ちゅうだん)へのつき
中段(ちゅうだん) ○ひきてはこしまでひく
○じぶんのみぞおちあたりをつく
○しせいはいくづれていないか？
○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にきをはく
- ② 突き(つき) スピードをいれて20回中段(ちゅうだん)をつく
はやく ○1回1回をきちんとやる。(ぎつに20回やらない。
中段(ちゅうだん) ○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) スピードをいれて20回上段(じょうだん)をつく
はやく ○1回1回せいかくにやる。
上段(じょうだん) ○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 揚げ受け(あげうけ)をゆっくり10回
(じょうだん) ○ひきてをのばしてからひく
あげうけ) ○うけてはひたいからこぶし一個のいち
ゆっくり ○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 揚げ受け(あげうけ)をはやく10回
(じょうだん) ○ひきてがぎつにならないように。
あげうけ) ○ひきてをのばすときにきをすい、
はやく うけてをあげるときにきをはく。

けいこメニュー②

- ⑥ 中段外受け (ちゅうだん そとうけ) ゆっくり 外受け(そとうけ)をゆっくり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。
○うけの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) ゆっくり 内受け(うちうけ)をゆっくり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。
○うけの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いきをすい、
うけてをのぼすときにいきをはく。
- ⑩ 下段払い (げだんばらい) ゆっくり 下段払い(げだんばらい)をゆっくり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) ゆっくり 手刀受け(しゅとううけ)をゆっくり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)をゆっくり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(やじろべーみたいなかんじになる。)

あしはひざをかるくまげる。

①

前蹴り

(まえげり)

3挙動(きょどう)

前蹴り(まえげり)を3挙動(きょどう)でおこなう。

「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。

このとき大きな音がしないように注意！！

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

②

前蹴り

(まえげり)

1挙動(きょどう)

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

③

横蹴り

(よこげり)

3挙動(きょどう)

ゆっくり

横蹴り(よこげり)を3挙動(きょどう)でおこなう。

「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

「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。

「3」 おろす

○きちんとけり足をひいてからおろす。

このとき大きな音がしないように注意！！

左右10回ずつゆっくりおこなうこと

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

後半のメニュー

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がんばろう。
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 「1」 左手を半分ひき、右手をはんぶんつく
(ぎゃくづき) ○両手とも、ひじはこしに押し付ける感じ
中段(ちゅうだん) 「2」 突く
3拳動(きょどう) ○引きてはこしにあたるまでひく
ゆっくり ○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。
○ともかくゆっくりに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がまん
(「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 ①の各動作を早く行う。左右10回ずつ行う。
(ぎゃくづき) 「1」、「2」、「3」と、心の中でかぞえながらおこなう
中段(ちゅうだん) 1動作ずつとまることをこころがける。
3拳動 ○ていねいにせいかくにおこなう。
はやく ○くいかえすがぜつにならないように
- ③ 逆突き 右10回、左10回行う。
(ぎゃくづき) ○ゆっくりにいねいにせいかくにおこなう。
中段(ちゅうだん) ○中段(ちゅうだん)はみぞおちをねらっているか
1拳動 ○ひきてはこしまでひいているか？
ゆっくり ○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 右10回、左10回行う。
(ぎゃくづき) ○ていねいにせいかくにおこなう。
中段(ちゅうだん) ○中段(ちゅうだん)はみぞおちをねらっているか
1拳動(きょどう) ○ひきてはこしまでひいているか？
はやく ○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

- ⑤ 左前屈立ち (ぜんくつだち) 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
 左揚げ受け (あげうけ) 「1」 左揚げ受け(あげうけ)
 右逆突き (ぎゃくづき) 「2」 右逆突き(ぎゃくづき)
 2拳動(きょどう) ○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。

- ⑥ 左前屈立ち (ぜんくつだち) ⑤を1拳動(きょどう)でおこなう。
 左揚げ受け (あげうけ) ○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)
 右逆突き (ぎゃくづき) ⑤どうよう左右10回ずつおこなう。
 1拳動(きょどう)

- ⑦ 左前屈立ち (ぜんくつだち) ⑤の受けを左外受け(そとうけ)にかえて
 左外受け (そとうけ) 10回、おわったら
 逆突き (ぎゃくづき) 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて
 はんたいを10回。
 2拳動(きょどう) ○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

- ⑧ 左前屈立ち (ぜんくつだち) ⑥の受けを左外受け(そとうけ)にかえて
 左外受け (そとうけ) 10回、おわったら
 逆突き (ぎゃくづき) 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて
 はんたいを10回。
 1拳動(きょどう) ○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

- ⑨ 左前屈立ち (ぜんくつだち) ⑤の受けを左内受け(うちうけ)にかえて
 左内受け (うちうけ) 10回、おわったら
 逆突き (ぎゃくづき) 右前屈立ち(ぜんくつだち)にかまえて
 はんたいを10回。
 2拳動(きょどう) ○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

けいこメニュー⑦

- ⑩ 左前屈立ち (ぜんくつだち) ⑥の受けを左内受け(うちうけ)にかえて10回、おわったら左内受け(うちうけ)にかまえてはんたいを10回。
逆突き (ぎゃくづき) ○うちうけのひき手はこしまでひく
1拳動(きょどう) ○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) 「1」 ひざをかかえる
右前蹴り (まえげり) 「2」 ○きちんとかかえこむこと
3拳動(きょどう) 「3」 ける
○ひざが上下しないようにひく。
おろす
○きちんとけり足をひいてからおろす。
このとき大きな音がしないように注意！！

○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) ⑪の「1」、「2」、「3」をつづけておこなう。
右前蹴り (まえげり) ○まえひざ・あたまが前後・上下しないようきをつけること
拳動(きょどう) ○けるときに前足のつまさきが動かないようきをつけること
○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。
左手刀受け (しゅとううけ) 「1」 ひき手とうけ手をかまえる
2拳動 「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) きをつけをして、「れい」をしてけいこをおわる。
ここまでおよそ20分程度

さいごに

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アレンジすること。
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。

特に普段の稽古のなかで、

- 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ます。

さいごのページにチェックシートつけたので、
つかってみてください。

けい古内容

けい古のはじめとおわりにかならず「礼」をおこなうこと。
「礼」をしなかった場合はけい古をしていないのと同じです。

自然体

	技	早さ	挙動	回数	KP	追加など
①	中段突き	ゆっくり	1	10	1	
②		はやく	1	20	2	
③	上段突き	はやく	1	20	2	
④	上段揚げ受け	ゆっくり	1	10	1	
⑤		はやく	1	10	1	
⑥	中段外受け	ゆっくり	1	10	1	
⑦		はやく	1	10	1	
⑧	中段内受け	ゆっくり	1	10	1	
⑨		はやく	1	10	1	
⑩	下段払い	ゆっくり	1	10	1	
⑪		はやく	1	10	1	
⑫	手刀受け	ゆっくり	1	10	1	
⑬		はやく	1	10	1	

開そく立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	追加など
①	前蹴り	ゆっくり	3	左右10	2	
②		ふつう	1	左右10	2	
③	横蹴り	ゆっくり	3	左右10	2	

立ち方の復習				回数	KP	追加など
				1	13	

前屈立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	追加など
①	中段逆突き	ゆっくり	3	左右10	4	
②		はやく	3	左右10	4	
③	中段逆突き	ゆっくり	1	左右10	4	
④		はやく	1	左右10	4	
⑤	揚げ受け 逆突き	普通	2	左右10	5	
⑥	揚げ受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑦	外受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑧	外受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑨	内受け 逆突き	普通	1	左右10	5	
⑩	内受け 逆突き	普通	2	左右10	5	
⑪	前蹴り	ゆっくり	3	左右10	5	
⑫	前蹴り	ふつう	1	左右10	5	

後屈立ち

	技	早さ	挙動	回数	KP	追加など
①	手刀受け	ふつう	2	左右10	5	
②	手刀受け	はやめ	1	左右10	5	

稽古チェックシート

日付	曜日	チェック	上手くいったこと	がんばらないといけないこと
4月26日	日			
4月27日	月			
4月28日	火			
4月29日	水			
4月30日	木			
5月1日	金			
5月2日	土			
5月3日	日			
5月4日	月			
5月5日	火			
5月6日	水			
5月7日	木			
5月8日	金			
5月9日	土			
5月10日	日			

特に府野先生、安食先生にていしゅつするひつようはありません。
がんばった自分をほめてあげましょう。

ちなみにメニューぜんぶおこなうと、一日あたり100KPゲットだ！