

## スパーリングセミナーの案内

**目的：**組手の本質的な部分を集中的に指導することで、先々に全日本大会や国際大会で活躍する選手の育成に繋げることを目的としています。

また逆に、組手に苦手意識がある方に対して、“相手を倒す”ではなく“ポイントを取るゲーム”という本質を理解することで、組手に対しての恐怖心を無くし、楽しさを伝えればとも思っています。

**参加資格：**中学生以上であれば誰でも参加できます。

小学生以下は以下①、②のいづれかの条件を満たしてください。

- ①一緒に練習するパートナーと一緒に参加すること(二人一組)
- ②パートナーが見つからない場合は保護者と共に参加すること

**持ち物**：動きやすい格好(道着でなくてもOK)、防具

**参加費**：2000円

### 【その他】

練習内容は対人練習がメインとなります。なので体格差が大きくなりがちな小学生以下はパートナーを見つけた上での参加をお願いしています。

パートナーが見つからない場合で、参加したい場合は岸まで申し出てください。他道場に同じ状況の子がいる場合はパートナーとして組みます。

またどうしてもパートナーが見つからなかった場合のために、保護者との参加もOKとします。その場合は保護者は動きやすい格好でお越しください。



パンチの練習も行いますが、パンチングミットでの練習をするのが最も効果的です。中学生以上の方のミットはこちらで用意しますが、小学生以下の方はご自身でご用意ください。(私の持っているミットには数に限りがあるため。)

パンチングミットがない場合も、代わりのミットで代用しますので、お持ちでない方も遠慮なくご参加ください。