

総本部特別稽古予定表

2026. 4月 - 9月

時 間 : 13時～15時(2時間)

参加費 : ¥3,000 *オンライン参加可能

特 典 : 講習ポイント1付与

*お申し込み期日は前日まで



4月12日

稽古テーマ:「突き」の探求

参加対象者: 一般(高校生以上)

稽古内容 :

「突き」は空手において主要な技の一つであり、初心者から高段者まで誰もが最も多く稽古する技でもあります。

多くの方は『突きは当たり前にできているもの…』と感じているのではないのでしょうか。

本稽古会では、その当たり前をもう一度問い直し、「突き」の真髓を館長と一緒に探求します。



5月10日

稽古テーマ: 空手稽古のためのワークアウト

～「動ける体」が技を変える!～

参加対象者: 小学高学年以上～一般会員(保護者見学可)

稽古内容 :

本ワークアウトでは、単なる筋力トレーニングではなく、空手の稽古により集中して取り組むための身体操作トレーニングを追求します。

「先生の指導通りに動きたいけれど、体がついてこない…」そんな悩みを解消し、頭で理解する段階から、体が自然に動く状態へ導きます。

なるほど、こう動かせばよかったのか!という発見は、子供たちの可能性を広げ、大人の稽古に深みをもたらします。道場という枠を超え、総本部だからこそ提供できる空手のための身体操作を共に体感しましょう。



6月14日

稽古テーマ:「型の美学」正しい技がつくる心身の調和

参加対象者: 中学生以上の黒帯

稽古内容 : 必修型(抜塞大・慈恩・観空大・燕飛) 他、珍手・二十四歩

※型はただの動きではなく積み重ねられた叡智であり心と身体を一つに結ぶ"道"である。



7月12日

稽古テーマ:「活かす約束組手」

参加対象者: 中学生以上

稽古内容 :

自由一本組手と送り自由一本を正しく覚え、競技や実戦につながる技を身につける



8月9日

稽古テーマ:「武道的身体操作」

参加対象者: 一般(中学生以上)

稽古内容:『手で突かない』

『手で受けない』

『足で蹴らない』

空手の全ての動作は練り上げられた武道的身体操作から成り立っています。

稽古会に参加すれば3つのキーワードがよくわかる!

首席師範が武道の素晴らしさをお伝えします。



9月6日

稽古テーマ: 審判,指導者目線から見る「型試合・組手試合 技術向上の鍵」

参加対象者: 中学生以上

稽古内容 :

【型】 正しい動きと立ち方。伝わる演武とは何か!

【組手】 間合いと技の距離感の重要性

相手の仕掛けを読み取る作り!