

令和4年度 浜松開誠館放課後教室 【空手道】 年間計画

回数	月 日	曜	題 目
1	5月9日	月	空手の基本動作① 【構え】
2	5月30日	月	空手の基本動作② 【突き】
3	6月6日	月	空手の基本動作③ 【蹴り】
4	7月4日	月	空手の基本動作④ 【受け】
5	9月5日	月	組手の動きを覚えよう！ 【ステップ】
6	9月26日	月	組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～突き】
7	10月17日	月	組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～蹴り】
8	11月7日	月	組手の動きを覚えよう！ 【ステップ～カウンター①】
9	11月28日	月	試合をやってみよう！①
10	12月12日	月	試合をやってみよう！②
11	1月16日	月	必勝テクニック！①
12	2月6日	月	1年間のまとめ

※注意事項※

- ・スポーツ安全保険に学校で一括して入りますので保険代金800円が必要になります。
- ・習熟度をみて、予定を変更することもあります。