

2021年度武専東京地区
修練応援コース受講生各位

2021年4月7日
SHORINJIKEMPO UNITY
武専東京地区
代表教務 平林 実

拝啓

新年度がスタートいたしました。

皆様におかれましては、新型コロナウイルスの感染予防に努めながら、気持ち新たにご活躍のことと存じます。

さて、武専東京地区の2021年度の授業が4月18日からスタートいたします。2021年度から東京地区として、修練応援コースの中に運用法コースと演武指導コース、級拳士コースを設けて、拳士の皆様に案内しておりました。

2021年度の修練応援コースの各コースについて、申込状況が整って参りましたので、参加者数とカリキュラムについて、諸々の状況を鑑み、下記の形態で実施することといたします。当初の案内と異なることをお詫び申し上げますが、受講生の皆様の期待に添えるカリキュラムであると考えております。別紙に、演武・運用法コースのカリキュラムを添付いたしますので、ご参照願います。

4月18日に会場でお会いできることを楽しみにしております。

敬具

記

1. 武専東京地区修練応援コース 各コースの取り扱い
技術探求コース（旧研究会）：開催
演武指導コース：演武・運用法コースへ変更（演武と運用法に通じるカリキュラムとしています）
運用法コース：演武・運用法コースへ変更（演武と運用法に通じるカリキュラムとしています）
級拳士コース：開催見送り（希望が合えば、演武・運用法コースへ振替可能）
2. 受講料
受講料は、会場にて集金いたします。お釣りが無いようにお願いします。
3. 自己チェックシートの提出について
添付の自己チェックシートを予めご記入の上、当日会場にて提出願います。
4. 感染予防策について
別紙の感染予防策を必ずお読み頂いた上でご参加願います
5. 本件連絡先
SHORINJIKEMPO UNITY 武専東京地区
代表教務 平林
m.hirabayashi@shorinjikempo-tokyo.com

2021 年度武専東京地区 修練応援コース
運用法・演武カリキュラム

指導員 福家健司先生

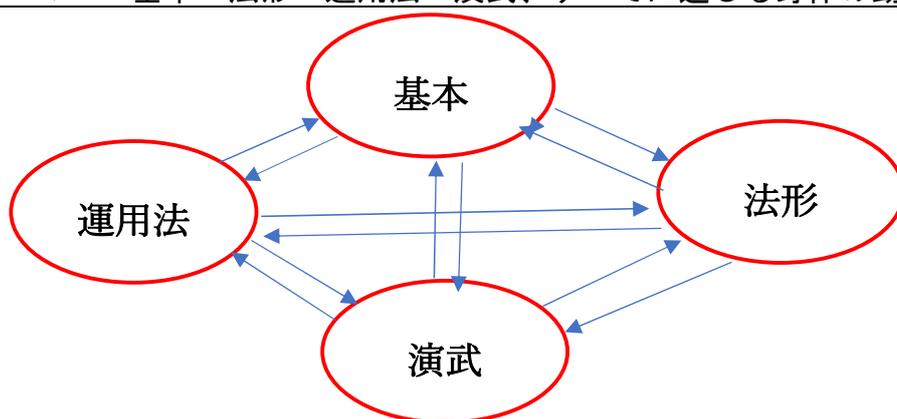
日 程 4月18日、5月30日、7月22日、8月22日、12月12日
2月13日（6回）

講義内容

- 第1・2回「基本・運用法」基礎修練（すべてに通じる身体の動かし方）
第3・4回「演武と運用法の修練接点について」（運用法の動きを法形練習へ繋げる）
第5・6回「演武構成の組立・修練上の留意点について」（基本・法形が正しく行われることが演武組成の基本）

第1・2回「運用法」基礎修練

講義テーマ 「基本・法形・運用法・演武、すべてに通じる身体の動かし方」



共通する身体運動の確認。

- ・ 立ち方（自体重の重心の置き方）
- ・ 体軸の意識（正中線を立てる）
- ・ 回転運動の意識
- ・ 回転運動の連動性

護身の技術としての基本

- ・ 相手との距離（間合い）
- ・ 相手との間合いの取り方→自分に有利な間合いの取り方、ポジション取り。

運用法 バリエーションの紹介

ベーシック→アドバンス

負荷 弱い→ 負荷 強い

簡単 → 難しい

第 3・4 回「演武と運用法の修練接点について」

テーマ「運用法の動きを法形練習へ繋げる。動きから形へ」

相手の攻撃の限定を複数にする。

- ・上段順突、上段逆突、中段順回蹴、中段逆回蹴の 4 種類に限定して、それに対応する。

一本組手

相手の攻撃を二つに限定して、対応する練習を行う。

- ・上段順突、上段逆突の攻撃に対して対応する練習を行う。
相手の攻撃を一つに限定して、その攻撃に対しての守者側のバリエーションを練習する。
- ・同じ攻撃に対して、布陣、タイミング、間合いにより守者の技が様々あることを理解する。

例) 上段逆突に対して、内受突、外受突、打上突・・・、流水蹴、轉身蹴、内受蹴・・・、開身突、半月蹴・・・。

例) 上中二連に対して、突天一、対天一、半月返・・・、基本的な受けを応用して反撃

第 5・6 回「演武構成の組立・修練上の留意点について」

テーマ「一つ一つの基本、法形が正確に行われることが演武組成の基本」

正確な間合いを確認しながら、演武でよく使用される技を練習する。

- ・当てる間合い、かわす間合い。

構成の最初でよく使用される技

例) 蹴天三、中段返、燕返・・・。

構成の最後でよく使用される技

例) 上受投、小手投、・・・外押受突など。

※投げの原理を理解して技をかけてみる。

演武の評価ポイントの確認

技術度、表現度について

武専東京地区 感染予防策

- 1 「常時マスク着用」について
 - ① 移動中はマスクの着用をお願いいたします
 - ② 入館後は「新しい不織布マスク」へ付け替えをお願いします
 - ③ マスクは正しく装着してください
- 2 「移動区域の制限」について
 - ① 他者との接触の機会を減らすために移動区域を制限させていただきます。
 - ② トイレの使用場所を制限し接触感染リスクを低減させます
 - ③ 館内の移動は靴・雪駄・スリッパなどを履いてください「**裸足厳禁**」
 - ④ 更衣について（エスフォルタアリーナ八王子）

男性は原則アリーナで更衣をして下さい。
女性は施設更衣室を利用しますが密集にはご注意ください
- 3 「組手相手の限定」について
他者との接触の機会を減らすために組手相手を限定してください
組手相手は1名に限定し、所属・氏名・連絡先をお互いに共有してください
感染予防の観点から、組手をせず見学参加も可能ですその際はソーシャルディスタンスを保ちましょう
- 4 「入館時の検温」について
 - ① 入館前に非接触型体温計で検温をさせていただき、**37.5度以上**の方は参加を見合わせていただきます
 - ② 開催日当日の朝、自宅にて検温を行ってください。**37.5度以上**の場合はお休みください
- 5 「自己申告チェックシート提出」について
 - ① 武専参加者全員、入館前に「武専参加における自己申告チェックシート」を提出していただきます
 - ② 開催日当日ではなく2週間前からの様子を記入してください
 - ③ 基礎疾患に関する質問があります必ずお読みください
 - ④ 自己申告チェックシートは1か月間教務が保管しその後は順次破棄します
- 6 「足ふき用アルコールペーパーの設置」について
入退室時はもちろんですがこまめに足の裏をふいてください
- 7 「手指消毒用アルコールの設置」について
入室時と退室時に手指の消毒をお願いいたします
- 8 「講義中ソーシャルディスタンスの確保」について
 - ① 更衣中も密集せず分散しましょう
 - ② 密集を防ぐため講義中は他者との距離を2m以上開けてください
 - ③ 実技修練中は小規模集団を形成しないよう注意してください
 - ④ 実技を見学される方も距離を保つようお願いいたします
- 9 気合は出さず「含気合」について
 - ① 飛沫感染を軽減させるため気合は出さず「含気合」をお願いします
 - ② 鎮魂行は主座のみ教典を唱和し、参加者は「黙想」、打棒後の気合も出しません
- 10 会場、控室の換気について
施設の許す限り換気します
- 11 武専終了後の会食自粛について
感染予防の観点から武専終了後の会食は自粛してください
- 12 昼食は「黙食」について
昼食時は、飛沫感染軽減のため「黙食」をお願いします
ごみの持ち帰りにご協力をお願いいたします