

IV章 町道場スポーツ少年団での指導

第1節 町道場スポーツ少年団での指導

町道場とは、学校や民間の施設などを使い「空手道教室」として空手道指導を展開している指導形態である。ここでは、指導を受ける時間や指導を受ける側の生徒の目的意識の持ち方が学校授業とは大きく異なることである。

これまで、地域で行われている町道場やスポーツ少年団に参加する子どもたちの動機は、「身体を丈夫にしたい」「礼儀作法を身につけたい」などといったものが大勢を占めていた。このことは同時に子どもを道場に通わせる保護者の願いでもあった。また、子どものしつけを町道場に依頼する保護者が非常に多く見られるのも事実である。しかし、最近では空手道をオリンピック競技に採用されたスポーツ競技の一種目としてとらえ、選手として大成させるため早い段階から空手道を学ばせるといった動機も加わり、子どもたちが空手道を習う目的は、非常に多岐にわたる。多くは級位や段位の取得、そして競技会に出場して成果をあげることが目標としている。そのため競技力を高める指導や勝利指向性が強くなる傾向がある。学習（練習）時間においても学校授業とは大きく異なる点の特徴としてあげられる。学校の授業では年間の授業数は10時間程度が計画されているが町道場やスポーツ少年団での空手道指導は週2回を通年で行うとした場合、96時間程度が見込まれる。年間指導計画の中では昇級・昇段審査や公式大会が行われる時期を目標として指導計画を立てる。大会でどのような結果を残したいのか、目標を確認し、チームや個人で明確な目標を掲げさせる。

スポーツ少年団は、スポーツによる青少年の健全育成を目的に日本スポーツ協会の一部組織として設立された。町道場の多くは競技団体に加盟するとともにスポーツ少年団に登録している状況にあるが、競技団体のみに加盟している道場、あるいはスポーツ少年団のみに登録している団体、またそのどちらにも加盟登録していない道場も見受けられる。競技会における成果にこだわるあまり健康を損なうことのないよう健全な心と身体を培い、豊かな人間性をはぐくむためバランスの取れ

た運営と指導が求められる。

1. 指導内容と留意点

町道場やスポーツ少年団組織の中で空手道を指導する場合に考慮しなければならないのは、指導を受ける生徒の目的意識や気持ちの持ち方が学校授業とは大きく異なることである。町道場、スポーツ少年団では、級位や段位の取得、そして競技会に出場して成果をあげることが目標とするため競技力向上を目指した指導計画を立てる必要がある。

(1) 小学生

①指導計画

年間行事に従って指導計画を示す。小学生期における6年間は、理解力、体力がともに大きく成長する。したがって低学年、中学年、高学年と年齢に応じた適切な計画を立てることに留意すること。

②指導案

トレーニング期・試合準備期・試合期・移行期の各期に沿った指導案とする方法もあるが、現在は年間を通じてさまざまな大会が開催されており、1年を4つの期に分けて指導計画を立案するのは極めて困難である。したがって1回の練習の中で、または1週間、1カ月を単位としてトレーニング期から移行期までの要素を適宜組み合わせさせた指導案が必要とされる。

③目標設定と評価

公認級位、公認段位審査や大会結果を振り返り、次の段階の目標を明確にする。級位、段位の制度と評価の目安は後述する。

(2) 中学生

①指導計画

年間行事に従って指導計画を示す。中学生期は学業と練習の両立に配慮した指導計画を立案する必要がある。特に、中間試験や学期末試験、高校受験などの日程を把握し、これを念頭に指導計画を立案して、学業に支障をきたさないよう配慮すべきである。

②指導案

トレーニング期・試合準備期・試合期・移行期の各期に沿った指導案とする方法もあるが、現在は年間を通じてさまざまな大会が開催され

ており、1年を4つの時期に分けて指導計画を立案するのは極めて困難である。したがって1週間、1カ月を単位としてトレーニング期から移行期までの要素を組み合わせた指導案が必要とされる。

③目標設定と評価

公認級位、公認段位審査や大会結果を振り返り、次の段階の目標を明確にする。

2. 目標設定と評価

冒頭でも述べたとおり、道場に通う生徒たちの動機はさまざま、目標設定にあたってはこの点に十分配慮する必要がある。道場の方針や指導者の思いを道場生に押し付けてはならない。目標設定にあたっては、道場生並びに保護者と共通理解をもつことが重要である。

空手道においては、公認級位、段位の取得が技術の習得状況を明確に示している。また、公認大会に参加して同年代の児童・生徒と切磋琢磨することは向上心を誘発する。勝利の喜びや敗戦の悔しさは心の成長に欠かせないものである。

以下に、全空連が定める公認級、公認段位の制度等と全空連が主催する公認大会を紹介する。

(1) 公認級位、公認段位

①公益財団法人全日本空手道連盟 公認級位規程

この規程は公認段位規程及び公認少年段位規程に準じて、空手道の基礎的・基本的な技術の修得を奨励するため制定する。

(級位及び付与基準)

第1条 級位は、1級から5級までとする。

2. 加盟団体は、6級以下の級位を定めることができる。

3. 級位は、公認段位規程及び少年段位規程に定める初段の基準に依拠するものとし、空手道の基礎的・基本的な技術を修得したものに与える。

(制度)

第2条 1級から5級の級位は、試験制度とする。

(級位証書)

第3条 級位は、この規程に定める審査を経て、その資格を取得したものに対して、全空連の所定の級位証書を授与する。

(級位審査会の実施)

第4条 級位の審査及び授与は、全空連会長が、加盟団体に委任して行う。ただし、加盟団体は、所属する団体に委任することができる。

2. 級位の審査は、加盟団体において、必要に応じて実施することができる。

3. 前項の審査及び授与は、この規程によるほか、別に定めるところによる。

(協力団体級位の移行)

第5条 第7条に規定する要件を満たし、本連盟規約第5条第2項に定められた協力団体の級位保持者は、本連盟の同級位に移行することができる。

2. 級位への移行を行うとき、第10条第2項に規定する登録料を支払わなければならない。

3. 級位への移行申請は、連盟規約第5条第2項に定められた協力団体が別に定める申請書を用いて、これを行うものとする。

4. 申請書には、連盟が選任した3級資格審査員以上の署名（自署に限る）及び捺印を必要とする。

(審査員)

第6条 級位審査は、加盟団体の選任した3級資格審査員以上1名で審査することができる。実施団体において当該資格審査員がいない場合については、当分の間加盟団体の会長が級位審査員を命ずることができる。

2. 審査員の任期は2年間とする。

3. 加盟団体において審査員の名簿を作成し、管理するものとする。

4. 級位審査員は、全空連資格審査員規程によらず、下記の資格を有する者から選任することができる。ただし、(2)に該当する場合には、2名以上の審査員で審査しなければならない。

(1) 満70歳以上で公認スポーツ指導員有資格者である3級資格審査員以上の経験者。

(2) 公認3段以上で公認スポーツ指導員有資格者である満30歳以上の者。

(受審者の資格基準)

第7条 級位を受審しようとする者は、全空連の登録会員でなければならない。

(受審の申請)

第8条 級位を受審しようとする者は、加盟団体を通じて、所定の申請用紙を提出しなければならない。

2. 前項の申請書の様式は別に定める。

(審査の科目)

第9条 1級から5級までの級位の審査は、別に定める実技について行う。

(審査料及び登録料)

第10条 受審者は、申請時に審査料を納入しなければならない。

2. 合格者は実施団体が指定する期日までに級位登録料(全空連級位登録料を含む。)を納入しなければならない。

3. 前項の金額については、常任理事会で立案し、理事会の承認を得る。

(合格者名簿の作成・管理)

第11条 級位合格者名簿については1級を加盟団体において、その他の級を実施団体において適切に管理するものとする。

(補則)

第12条 本規程に定めるもののほか、級位の審査に関し必要な事項は理事会で定める。

(規程の改正)

第13条 本規程は理事会の議決により変更することができる。

(不適切な金銭等の授受・提供の禁止)

第14条 公正な審査会を期するため、審査会に係るすべての立会人、審査員、受審者は不適切な報酬、手当、手数料、接待・供応等の直接又は間接的な強要、受領若しくは提供をしてはならない。

(その他)

第15条 本規程内において、(公財)日本武道館における武道学園を加盟団体に準ずるものとして扱うこととし、本規程内の「加盟団体」は「武道学園」と読み替えてこれを準用する。

(附則)

1. この規程は平成26年4月1日より施行する。
2. この規程は平成26年12月5日より施行する。
3. この規程は平成28年5月14日より施行する。
4. この規程は平成28年12月9日より施行する。
5. この規程は平成30年12月7日から施行する。
6. この規程は令和5年2月23日から施行する。

②公益財団法人全日本空手道連盟 公認少年段位規程

この規程は、中央技術委員会規程、第2章第4条に基づき制定する。

(少年段位の段階)

第1条 公認少年段位は、少年初段から少年2段までとする。

(制度)

第2条 少年初段から少年2段は、試験制度とする。

(少年段位証書)

第3条 公認少年段位は、この規程に定める審査を経て、その資格を取得した者に対し、少年部と明記された会長名の段位証書を授与する。

(少年段位審査会の実施)

第4条 少年初段から少年2段までは、各都道府県連盟及び競技団体において、必要に応じ、審査会を実施することができる。

2. 公認少年段位保持者は、公認段位規程の別表に定める条件を満たしたとき、公認段位の同段位に移行することができる。

(協力団体の段位の移行)

第5条 第7条に規定する要件を満たし、連盟規約第5条第2項に定められた協力団体の2段以下の段位保持者は、公認の少年の同段位に移行することができる。

2. 公認少年段位への移行を行なうとき、第10条第2項に規定する登録料を支払わなければならない。

3. 公認少年段位への移行の申請は連盟規約第5条2項に定められた協力団体が、本連盟が別に定める申請書を用いて、これを行なうものとする。

4. 前項の申請期日をもって段位証書の発行日とする。

5. 申請書には、連盟が選任した3級資格審査委員以上の5名の署名(自署に限る)及び捺印を必要とする。

(少年段位審査員)

第6条 少年初段から少年2段までの審査は、都道府県連盟及び競技団体が選任した3級資格審査員以上5名により審査することができる。

(受審者の資格基準)

第7条 少年段位の審査を受けるためには、連盟会員登録者で、別表に掲げる要件を満たす者でなければならない。

(受審の申請)

第8条 段位の申請を受けようとする者は各都道府県連盟、全国中学校空手道連盟又は協力団体を通じて所定の申請書を提出しなければならない。

2. 前項の申請書の様式は、別に定める。

(審査の科目)

第9条 審査の科目は、公認段位規程第16条に準ずる。

(審査料及び登録料)

第10条 受審者は、申請時に審査料を納入しなければならない。

2. 合格者は本連盟が指定する期日までに段位登録料を納入しなければならない。

3. 前項の金額については、常任理事会で立案し、理事会の承認を得る。

(罰則)

第11条 段位取得後、経歴詐称、不当行為その他資格者にふさわしくない行為があった場合は、常任理事会において審理し処置する。

(規程の改正)

第12条 本規程は理事会の議決により変更することができる。

(不適切な金銭等の授受・提供の禁止)

第13条 公正な審査会を期するため、審査会に係るすべての立会人、審査員、受審者は不適切な報酬、手当、手数料、接待・供応等の直接又は間接的な強要、受領若しくは提供をしてはならない。

附 則

1. この規程は、平成24年4月1日から施行する。
2. この規程は、平成24年12月7日から施行する。
3. この規程は、平成26年4月1日から施行する。
4. この規程は、平成26年5月28日から施行する。
5. この規程は、平成28年5月14日から施行する。
6. この規程は、平成28年12月9日から施行する。
7. この規程は、平成30年12月7日から施行する。

別表 (第6条関係 受審者の資格基準)

受審段位	受審基準	年齢
少年初段	1級取得者	15歳未満又は 義務教育未修了者
少年2段	少年初段取得後 1年以上	

※段審査及び資格審査員等の受審基準の経過年数は、当該経過年数の満了日の30日前から認めることができる。

(2) 公認級位技術的目安

	組手	形
5級	<p>約束された組手における攻撃（基本又は自由な構えによる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上段順突き（又は上段逆突き） ・中段順突き（又は中段逆突き） ・前蹴り <p>これらの攻撃に対する防御、極め技以上の攻防が行えるようになった。</p>	基本形から1つ選択する。
4級	<p>約束された組手における攻撃（基本又は自由な構えによる）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・上段順突き（又は上段逆突き） ・中段順突き（又は中段逆突き） ・前蹴り <p>これらの攻撃に対する防御、極め技攻防にスピードとパワーがあり、極めのある技の応酬がみられる。</p>	基本形から1つ選択する。
3級	<p>自由組手1回（安全具使用）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・基本的な攻め技を繰り返し出している ・技のコントロールができています ・相手の攻撃を受けられることができる ・相手の動きに反応することができる ・大会に参加可能なレベルである 	基本形又は第1指定形から1つ選択する。
2級	<p>自由組手1回（安全具使用）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・正確な攻め技を繰り返し出している ・連続技を使用することができる ・技にスピードがある ・相手との間合いを見極めて攻防している ・大会に参加し勝利できるレベルである ・気迫が感じられる 	基本形又は第1指定形から1つ選択する。
1級	<p>自由組手1回（安全具使用）</p> <ul style="list-style-type: none"> ・試合組手において得点に値する技の応酬がある ・相手の技の出会いに技を仕掛けることができる ・少年初段に近いレベルである 	基本形又は第1指定形から1つ選択する。

(3) 公認段位技術的目安

	組手	形
少年初段	自由組手1回（安全具使用）	指定形から1つ選択する
少年2段	自由組手2回（安全具使用）	指定形1つと得意形1つ選択する

(4) 評価

評価にあたって

空手道においては、公認級位、段位の取得が技術の習得状況を明確に示している。また、公認大会に参加して同年代の児童・生徒が切磋琢磨することは向上心を誘発する。勝利の喜びや敗戦の悔しさは心の成長に欠かせないものである。これら公認級位段位取得と公認大会出場は、それぞれの技術段階に合わせて目標設定する。評価についての振り返りを行う場合、審査結果や大会成績にのみ一喜一憂することなく、次の向上につなげるための評価ミーティングをもつことが望ましい。

また、空手道を学ぶ動機によっては、級位段位審査や大会参加を望まない場合もある。指導者はこれらを受け止め、どのような形の学び方が児童・生徒の成長に有意義であるかを熟慮しなければならない。必要に応じて保護者あるいは所属校の教育相談担当教諭などと協議して児童・生徒を支えていく姿勢が大切である。

3. 公認大会

(1) 全日本少年少女空手道選手権大会実施要項（抜粋）

主 催：(公財) 全日本空手道連盟
後 援：スポーツ庁
(公財) 日本オリンピック委員会
(公財) 日本スポーツ協会
(公財) 日本武道館
日本武道協議会
NHK 他

※後援は各年の申請により承認を受ける

競技種目：小学1～6年生の男子・女子の組手及び形競技個人戦

参加人員：学年別・男女別それぞれ2名を各都道府県代表とする。

競技規定：公益財団法人全日本空手道連盟空手競技規定により行う。

表彰：文部科学大臣旗・同大臣賞を男女別に総合得点の最上位の都道府県に授与する。各種目ベスト8以上の選手を表彰する。

出場資格：選手、監督コーチともに公益財団法人全日本空手道連盟会員であること。選

手は、各都道府県連盟が選出した代表選手であること。監督及びコーチは、公益財団法人日本スポーツ協会公認空手道コーチ1以上または地区組手審判員以上の資格を有する者であること。

※大会出場のため、各都道府県が開催する予選大会に出場すること。

※予選会開催要項については、所属する都道府県空手道連盟に確認すること。

(2) 全日本少年少女空手道選抜大会実施要項（抜粋）

主 催：(公財) 全日本空手道連盟

後 援：スポーツ庁
(公財) 日本スポーツ協会
(公財) 日本武道館
日本武道協議会 他

競技種目及び参加人員

組手競技：※各地区協議会から1種目4名を選出する

組手競技：団体戦／男女別6人制（1.2.3.4.5.6年生混合）（2種目）

※各地区協議会から1種目地区協内都府県数チーム。但し北海道地区協は4チームとする。

形 競 技：個人戦／1年生から6年生学年別男女別（12種目）

※各地区協議会から1種目地区協内都府県数チーム。但し北海道地区協は4チームとする。

形 競 技：団体戦／男女別3人制（4.5.6年生混合または単独）（2種目）

※各地区協議会から1種目4チームを選出する

出場資格：選手、監督及びコーチは、公益財団法人全日本空手道連盟会員であること。

選手は各地区協議会が選出した代表選手であること。

全空連段位または級位を保有していること。

監督及びコーチは、公益財団法人日本スポーツ協会公認空手道コーチ1以上、または地区組手審判員以上の資格を有する者であること。

(3) 全国中学生空手道選手権大会実施要項 (抜粋)

主 催：(公財) 全日本空手道連盟
 全国中学校空手道連盟

後 援：スポーツ庁
 (公財) 日本スポーツ協会
 (公財) 日本武道館 他

競技種目：組手競技 (男女団体戦、個人戦)
 形競技 (男女団体戦、個人戦)

出場資格：(1) 選手は、所属する中学校所在地の都道府県中学校空手道連盟または都道府県空手道連盟を通して、(公財) 全日本空手道連盟に登録している会員であり、(公財) 全日本空手道連盟公認段級位を保有していること。

(2) 所属する都道府県中学校空手道連盟または都道府県空手道連盟の主催による予選会において選抜された選手またはそれらの連盟の承認を受けた選手であること。

(3) 各都道府県 (都市大会を含む) 予選会並びに全国大会の参加は、選手本人の住所ではなく、個人・団体とも所属中学校単位であること。

(4) 監督およびコーチは、「当該中学校の教員及び校長が認める指導者」、若しくは「(公財) 全日本空手道連盟に登録している会員で、(公財) 日本スポーツ協会公認空手道コーチ 1 以上、または都道府県組手審判員以上の資格を有する者」であること。

(4) 全国中学生空手道選抜大会実施要項 (抜粋)

主 催：(公財) 全日本空手道連盟

後 援：スポーツ庁
 (公財) 日本オリンピック委員会
 (公財) 日本スポーツ協会
 (公財) 日本武道館
 日本武道協議会
 (公財) 日本中学校体育連盟 他

※後援は各年の申請により承認を受ける

競技種目：中学 1、2 年生の男子・女子の組手及び形競技個人戦

参加人員：学年別・男女別それぞれ 4 名を各都道府県代表とする。

競技規定：公益財団法人全日本空手道連盟空手競技規定により行う。

表 彰：文部科学大臣旗を男女別に総合得点の最上位の都道府県に授与する。各種目ベスト 8 以上の選手を表彰する。

出場資格：選手、監督コーチともに公益財団法人全日本空手道連盟会員であること。選手は、所属する都道府県中学校空手道連盟または都道府県空手道連盟主催による予選会において、選抜された選手またはそれらの連盟の承認を受けた選手であること。監督及びコーチは、公益財団法人日本スポーツ協会公認空手道コーチ 1 以上または、公益財団法人全日本空手道連盟公認地区組手審判員以上の資格を有する者であること。

※大会出場のため、各都道府県が開催する予選大会に出場すること。

4. 学習内容

導入	空手道の歴史や特性を学習
基本動作	1. 礼法…立礼と座礼 座り方、立ち方 (左座右起=さぎょうき) 2. 立ち方…閉足立ち、結び立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、基立ち、猫足立ち、四股立ち、騎馬立ち、ナイファンチ立ち、三戦 (サンチン) 立ち、後屈立ち、交差立ち、鷲足立ち、横セイション立ち、真半身猫足立ち、不動立ち、弁足立ち 3. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け、手刀受け、掌底受け、交差受け、背手受け、背腕受け、諸手受け 4. 突き方…中段突き、上段突き (順突きと逆突き) 5. 蹴り方…前蹴り、横蹴り (足刀蹴り)、回し蹴り (下段、中段、上段) 6. 動き方…固定→移動 前進→後退 方向変換 (90度、180度、270度、360度)
形技能	1. 基本形 (全空連制定) 1) 基本形一…ゲキサイ第一、ゲキサイ第二 2) 基本形二…平安初段、二段、三段、四段、五段 3) 基本形三…平安初段、二段、三段、四段、五段 4) 基本形四…平安初段、二段、三段、四段、五段 2. 個人形と団体形 1) 全体で学習 2) 個人で学習 3) 団体で学習 (3人から5人グループ) 4) 形の発表…個人形、団体形 4. 第一指定形 (全空連制定) …セーパイ、サイファ、ジオン、カンクウダイ、バツサイダイ、セイエンチン、セイション、チントウ 5. 第二指定形 (全空連制定) …セーサン、クルルンファ、エンピ、カンクウショウ、マツムラローハイ、ニーパイポ、クーシャンクー、ニーセーシー
対人的技能	1. 約束組手 (攻撃側) (受け側：防御から反撃) 1) 約束組手1… 右中段順突き → 左中段払いから右中段逆突き 2) 約束組手2… 右中段順突き → 右中段払いから左中段逆突き 3) 約束組手3… 右中段順突き → 左中段外受けから右中段逆突き 4) 約束組手4… 右中段順突き → 右中段外受けから左中段逆突き 5) 約束組手5… 右上段順突き → 左上段外受けから右中段逆突き 6) 約束組手6… 右上段順突き → 右上段外受けから左中段逆突き 7) 約束組手7… 右上段順突き → 左上段あげ受けから右中段逆突き 8) 約束組手8… 右上段順突き → 右上段あげ受けから右中段逆突き 2. 自由一本組手 3. 極め (打ち込み) の練習 4. タッチ組手…個人戦、団体戦 トーナメントの実施 ※気合い、力の集中、極め、残心 5. 自由組手
態度	1. 計画を立て、協力して練習する能力や態度を養う。 2. 礼儀正しく、規則や決まりを守って練習や試合をする。 3. 服装や学習場を清潔にし、健康・安全に留意して行うようにする。

5. 学習内容の取扱い

基本動作は、形技能や対人的技能への導入段階としての要素を持っているので次の技能への移行がスムーズに行われるよう、形技能や対人的技能と関連付けて指導する。技の習熟を図るために、受け・突き・蹴りなどの基本動作の重要性を認識させ反復して練習することが大切である。

なお、近代空手道の礎は沖縄の地ではぐくまれ、明治期に本土に伝えられ急速に普及発展した。その過程において剛柔流、松濤館流、糸東流、和道流という四流派が誕生し、現在も各流派の特徴が基本動作や形技能に息づいている。

指導案

(1) 第1ステージ

- ①空手道の歴史や特性、空手道を学習する意義を理解し、これからの学習につなげる。
- ②指導の内容の進め方や、約束事項を確認し、生徒が見通しを立てて学習できるようにするとともに、安全への配慮について意識させる。

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
導入	1 集合、整列→礼 2 出欠確認、健康観察 3 本時の学習内容の確認 4 オリエンテーション ・授業の約束確認 ・空手道の歴史と特性 ・空手道を学習する意義やねらいの理解 5 準備運動 ・体操 ・体ほぐし ・補強運動（腕立、腹筋、背筋、スクワットなど）	<ul style="list-style-type: none"> ○整然と整列し座礼をさせる。 ・マットの縁の線を活用したり、マット1枚に1人座ったりするなどの工夫をする。 ○空手道衣の着方や座礼の仕方などは、簡単なアドバイスと師範により、概ねできていれば次に進む。 ○約束事項はしっかり説明し、特に道場内の私物（靴、脱衣等）の整理・整頓や危険防止について強調する。 ○空手道のよさや魅力を伝える。 ○準備体操に加え、手首、足首、首、腰の捻転、股関節や肩のストレッチを行わせる。 ○空手道の運動に適した体ほぐしを工夫する。 (例) 指さし突き、足の振り上げなど ○補強運動体力を高めることはもとより、筋肉・関節への刺激により、けがを防止する観点からもしっかり行わせる。 	【知識・理解】 空手道の歴史や特性、礼法の重要性について関心をもって学ぼうとする。

段階	学習内容と学習活動	指導上の留意点	評価規準、評価方法
基本動作	<p>空手道衣の着方 1礼法（立礼、座礼） 〈立礼〉</p>  <p>立ち方</p> <p>受け方</p> <p>突き方</p> <p>蹴り方</p> <p>その場基本と移動基本 （前進、後退、方向変換）</p>	<p>○礼の意義について理解させ、常に相手を尊重する態度をもって空手道の学習に臨むようにさせる。 （礼、座礼は第三章「基本動作」参照）</p> <p>1. 立ち方…閉足立ち、結立ち、平行立ち、八字立ち、前屈立ち、基立ち、猫足立ち、四股立ち、騎馬立ち、ナイファンチ立ち、三戦（サンチン）立ち、後屈立ち、交差立ち</p> <p>2. 受け方…下段受け、上段受け、中段受け、手刀受け、掌底受け、交差受け</p> <p>3. 突き方…中段突き、上段突き（順突きと逆突き）</p> <p>4. 蹴り方…前蹴り、横蹴り（足刀蹴り）、回し蹴り（下段、中段、上段）</p> <p>5. 動き方…固定→移動 前進→後退 方向変換（90度、180度、270度）</p>	<p>〈座礼〉</p>  <p>【関心・意欲・態度】 礼儀正しい態度で関心をもって学習に臨み空手道を学ぼうとする。 （練習ノート）</p>
	展開	<p>全空連制定基本形</p>	<p>1. 基本形（全空連制定）</p> <p>1) 基本形一…ゲキサイ第一、ゲキサイ第二</p> <p>2) 基本形二…平安初段、二段、三段、四段、五段</p> <p>3) 基本形三…平安初段、二段、三段、四段、五段</p> <p>4) 基本形四…平安初段、二段、三段、四段、五段</p> <p>2. 個人形と団体形</p> <p>全体で形を覚えたら全員で行う。最初は指導者の号令で形を演武する。慣れてきたら指導者は「用意、はじめ」の合図によって開始する。</p> <p>形の評価方法を説明する。</p> <p>・姿勢、リズム、スピード、バランス、極め、力強さ、気合、目付、団体の場合は、同時性（シンクロナイズ）を加える。</p>

