

形の稽古について

北見柔道連盟では、毎月第二・第四「木曜日」形の稽古日を設けております。形に興味がある、練習したい方、昇段審査に向けて形を学びたい方、競技会に向けて演技に磨きをかけたい方等、どなたでもご参加いただけます。初めての方もふるってご参加ください。

※ 昇段審査を受審される方は、形稽古会に参加する事をお勧めします。

＜形の稽古日＞ 毎月（第二・第四 木曜日）

曜日	時間	場所	担当指導員
第二木曜日	17:30-19:00	北見市武道館	主任中澤伸一六段・副主任田中信夫六段・その他
第四木曜日	17:30-19:00	北見市武道館	主任中澤伸一六段・副主任田中信夫六段・その他

※ 2018年12月は、第二・第三木曜日に開催いたします。第四木曜日は、休みとなります。

1) 稽古

稽古の流れ

- ・17時30分に整列・礼をして開始します。
- ・準備運動は各自で行ってください。
- ・稽古時間の途中からの参加も可能です。
- ・周りの修行者とぶつからないよう、適宜スペースをとって稽古してください。
- ・指導者からの整列の号令があるまで、各自自由に稽古が出来ます。
- ・相手がいない方は、道場内にいる他の修行者に相手をお願いしてください。
- ・相手が見つからない場合は、指導者に声をお声かけください。
- ・18時50分には整列・礼をして解散です。
- ・整理運動は各自で行ってください。

2) 稽古のポイント

- ・指導者は、原則北見柔道連盟から承認を頂いている者とする
- ・道場では白の柔道衣を着用し、中にTシャツ等は着ないでください。女子は、白のTシャツを着用して下さい。
- ・全体に対する講習や講義形式ではありません。
- ・原則「研修」となりますので、質問のある方、指導を希望の方は、指導者に直接お声かけください。
- ・「極の形」「講道館護身術」を練習予定の方で、形の用具が必要な方は、前もって事務局に申し出てください

ご不明な点がございましたら、下記「形」普及部までお問い合わせください。

北見柔道連盟事務局：0157-36-1088（たけうち整骨院）

