

体験会の内容(日本拳法)

- 5分間 挨拶及び簡単な説明
- 5分間 準備体操
- 5分間 防具模擬試合（大人2名、少年2名）
「百聞は一見にしかず」でまずは大人及び少年の防具模擬試合を見学し、日本拳法とはこういう武道であるということを理解する。
- 20分間 基本稽古（足さばき、突き、蹴り）
短い時間の中で効率よく基本となる足さばき（寄り足前進・後退及び左・右）、突き（前拳面突き、後拳面突き及び胴突き）、蹴り（前・後揚げ蹴り）を稽古する。
- 5分間 休憩
- 20分間 打込み稽古（突き、蹴り）
会場にあるサンドバック及び持参するミットや胴に対して突き・蹴りをする。
10人ずつ稽古（グローブ等装着：3分、突き：3分、グローブ等付替え：3分、突き：3分、蹴り：3分×2組）する。
- 10分間 休憩
- 20分間 空乱稽古
まず、10人が防具着装し、3分間程度空乱稽古する。その後、残りの10人が防具着装し、3分間程度空乱稽古する。これを繰り返す。
- 10分間 休憩及び整理体操
- 5分間 挨拶等
- 計105分間 実技指導終了
- 15分間 評価
- 合計120分