

平成29年度 強化事業報告

4月1日～2日 第1回強化合宿(東京都) 平成29年度

公益財団法人日本アンチ・ドーピング機構(JADA)協力講師の信太奈美氏を招いて、アンチ・ドーピング研修会を行いました。



渡邊先生（神奈川県）を招いて、第一指定形セーパイ&組手テクニックと新ルールについて指導を受けました。



4月5日 第2回強化合宿(東京都) 平成29年度

第一指定形(セーパイ)と第二指定形(クルルンファー)の練習しました。

4月20日 第3回強化合宿(東京都) 平成29年度

団体形(第一指定形エイセンチンと第二指定形セイサン)をそれぞれ10回以上練習しました。

4月27日 第4回強化合宿(東京都) 平成29年度

第一指定形(セイエンチン、バツサイ、セーパイ)と第二指定形(セイサン、クルルンファー)の練習しました。

4月28日～29日

5月2日～6日 第5回強化合宿(沖縄県) 平成29年度

フィジカルトレーニング、セーパイの10回以上練習、自由組手などを行ないました。

元世界チャンピオンの佐久本先生と清水先生を招いて、セーパイ&アーナンの指導を受けました。



5月7日第1回東京都障害者空手道大会に2名参加

宮下が優勝。

5月12日～14日 第6回強化合宿(沖縄県) 平成29年度
セーパイとクルルンファーの形を練習しました。

5月26日～28日 第7回強化合宿(岐阜県) 平成29年度
団体形でのセーパイとアーナンの練習、体幹強化トレーニング、自由組手を行いました。

6月23日～25日 第8回強化合宿(横浜市) 平成29年度
団体形でのセーパイとアーナンの練習、フィジカルトレーニング、自由組手を行いました。

6月30日～2日 第9回強化合宿(東京都) 平成29年度
体力強化トレーニング、各選手の基本形と得意形、団体形の練習しました。

7月7日～9日 第10回強化合宿(福岡県) 平成29年度
組手強化と体幹トレーニング、フィジカルトレーニングなどを行いました。



7月15日～20日 第11回強化合宿(トルコ・サムスン) 平成29年度

7月17日から20日まで、選手村にあるフィットネスセンターで試合前の最終調整を行いました。





8月19日～20日 第12回強化合宿(大阪府) 平成29年度

基本稽古、形練習、体幹トレーニングなどを行いました。

9月29日～10月1日 第13回強化合宿(東京都) 平成29年度

全日本障がい者空手道選手権大会に11名が出場しました。

基本稽古、形練習、体幹トレーニング、フィジカルトレーニングなどを行いました。



10月20日～22日 第14回強化合宿(沖縄県) 平成29年度

基本稽古、セーパイとクルルンファーとスーパーリンペイと組手を練習しました。

2月3日 第15回強化合宿(神奈川県) 平成29年度

来年度のためにフィジカルトレーニングを集中的にやりました。

3月17日～18日 第16回強化合宿(神奈川県) 平成29年度

基本稽古、形練習、形分解、体力強化などを行いました。



