

オンライン道場での練習の進め方

□昇級するためには？

課題一覧の中の『審査課題』の中の赤字になっているものが昇級に必要な審査課題です。こちらの内容を修得していただき、その動画をチャットにて師範まで送ってください。(型について、コンテンツ内では正面・側面・背面の3種類ありますが、送っていただくのは正面だけでOKです。)

それに対して師範からのアドバイスが帰ってきますので、そのポイントを修正して再度動画を送ります。アドバイスに対して必ず1週間は練習に取り組んでください。

この繰り返しにより師範から合格が出ましたら課題クリアです。

全ての課題をクリアしたら昇級です。

審査課題は実際の昇級審査の内容と同じです。【おまけ】の中に実際の審査風景がありますので、一度そちらもご確認ください。

また道場に通う道場生の昇級の進み方などを『入会後にイメージ』にまとめてあります。そちらも一度ご確認ください、自分の目標までのイメージを持ってください。

□日々の練習内容の決め方

『審査課題』の内容だけがその帯に必要な修得内容ではなく、他にも蹴りの課題であったり、組手の課題であったりと、上達するために必要な色々なコンテンツを用意しています。

以下が一般的な道場の練習の進め方です。

- 1) まずはトウル（型）と蹴りやマツソギ（組手）のテクニックを修得します。
- 2) 1) の修得具合から道場長は『審査を受けても良い』という”お墨付き”を出します。
- 3) お墨付きをいただいてから残りの審査課題（約束組手、基本蹴り、護身術など）を練習して審査に挑みます。

上記のように、まずはトウルと蹴りなどの課題を練習して、トウルで師範から合格を頂いたら、残りの審査課題に進むと良いでしょう。

蹴りなどの課題については自由課題として動画でのチェックは昇級には必要ありませんが、動画を送っていただければアドバイスいたします。どんどん送ってください。

また週に1回『今週の練習動画』が配信されますので、そちらも取り入れて練習すると良いでしょう。

