

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てもらい日本拳法とはこういう武道であるということを理解してもらいます。
- 15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）、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）程度を稽古する。
- 10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・蹴りをしてもらう。
- 15分間 空乱稽古
20名いるのでできれば防具（少年胴及びグローブ）を10セットは用意したい。まずは10人に防具着装してもらい、3分間程度空乱稽古させて、その後、残りの10人に防具着装させ3分間程度空乱稽古させる。
- 5分間 整理体操