

# 宗家直伝講習申請書

2020年11月

館長 平野賢己 (範士九段)

氏名 \_\_\_\_\_ ( ) 段 級 \_\_\_\_\_ 支部・道場名 \_\_\_\_\_

希望日時 \_\_\_\_\_

申請科目 \_\_\_\_\_

(下記よりお選びください)

記

## 型

半月 南光 汪輯 鎮東 五十四歩 抜塞 公相君 内歩進初段  
普及型1 普及型2 平安初段 平安二段 平安三段 平安四段 平安五段  
三戦 転掌 約束組手初段 約束組手二段 約束組手三段 体捌き組手  
五の構えと応用 棒術 サイ術 杖術 ヌンチャク術 トンファー術 逆手法  
方円座法 逮捕術

### 突き

- ① 空間突き
- ② 四股突き
- ③ 五連突き
- ④ 逆突き A&B
- ⑤ スイッチステップ (逆突き)
- ⑥ 待ち突き 8本
- ⑦ 高速上段突き

### 蹴り

- ① 前蹴り
- ② 五行館足刀蹴り
- ③ ポンプ前蹴り & 足刀蹴り
- ④ 七段蹴り
- ⑤ 五の構えと応用  
(左足) 前蹴り～前廻蹴り  
(右足) 前蹴り～前廻蹴り～足刀蹴り～  
三日月蹴り～後廻蹴り～逆風足刀蹴り (後足蹴り)

### 身体操作法

- ① コ (バスケット、フェイント)
- ② Z (組手前進後退)
- ③ クロス (サッカー)
- ④ スロー&クイック (バスケット)
- ⑤ 青龍の型&赤流の型

### ソフトムーブメント

- ① ストレッチ
- ② ももクロゲットマン体操
- ③ 站椿功 (太極拳)
- ④ 医療氣功
- ⑤ ロングプレス
- ⑥ 緊弛緩法
- ⑦ エアロボクシング

### リラクゼーション

- ① 寛大法
- ② 喜心法
- ③ 洗心法
- ④ 童心法
- ⑤ 自律訓練法
- ⑥ 腰痛予防体操
- ⑦ 真向法
- ⑧ スワイショウ (氣功)

講習費 ; 3000円 (+場所代)

講習時間 ; 1時間半

講習場所 ; 小山市民センター

連絡先 ; 090-4019-4757

ホームページ ; URL ; [5gyoukan.tokyo](http://5gyoukan.tokyo)

メール ; [mie.sawa.ruru@gmail.com](mailto:mie.sawa.ruru@gmail.com)