

令和8年2月吉日

栃木県糸東会役員各位

栃木県糸東会空手道連盟  
強化部長 高橋優人

## 栃木県糸東会指導者講習会のお知らせ

新春の候、皆様におかれましては、益々ご清栄のこととお慶び申し上げます。

日頃より栃木県糸東会空手道連盟の活動にご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

この度、栃木県糸東会指導者講習会を下記の要領にて開催いたします。

対象となる各支部指導者に講習会の開催を周知していただき、積極的にご参加くださいますようお願い申し上げます。

栃木県糸東会のみなさんの糸東流空手道の技術探求と習得、選手の競技力向上のため、より多くの指導者が参加できますようご配慮をお願い申し上げます。

### 記

日時：令和8年3月7日(土) 集合 午前9:00

開会式：午前9:15～ 終了 午後4:00(予定)

※9:10までに受付を済ませ、道着に着替えて整列してください。

※各支部から小学5年生～中学生で第1指定形ができる人を引率してください(参加費無料)。

会場：益子町農村環境改善センター

〒321-4214 栃木県芳賀郡益子町大字前沢 490-1

目的：各支部の指導者の視点や技術の意見交換と実践を通じて気付きを得て、各道場に持ち帰り、練習して頂く事で栃木県糸東会の指導者、選手のレベルアップを図る。

## 内 容

### 午前の部

#### ①移動基本、平安の形、指定形の技の研究

※実践しながら参加者から悩みや効果的な体の使い方などの意見を出し合う場にするため、

各自考えを持ってご参加ください。

### 午後の部

#### ①準備運動・ウォーミングアップ（指導実践）

#### ②フットワーク

#### ③組手技の出し方の研究（突き・蹴り）

#### ④組手技を出すタイミングの研究

※③④は実践しながら参加者から悩みや効果的な体の使い方などの意見を出し合う場にするため、各自考えを持ってご参加ください。

対象者：高校生以上の栃木県糸東会会員で、かつ各支部にて指導している有段者

申込先：事前申し込み不要。各支部でまとめて当日、受付で申し込みしてください。

参加費：1,000 円

持ち物：糸東流空手形全集第一巻（持っている方）、道着、防具、飲み物、昼食、

必要に応じてタオル、着替え等

※役員の先生方の昼食も各自持参をお願いします。

問合せ先 強化部長 高橋優人

携帯 090-2567-4131

メール [m.t21@outlook.jp](mailto:m.t21@outlook.jp)