

## 発表会の課題について

QRコードから課題の見本動画が見られます。見ておぼえ、稽古で動いて身につけましょう。

読み込みたいQRコードの近くの別コードを隠すと読み込み間違いがおこりません。

### 【子どもクラス】

#### 白帯～黄色帯

- ① 片手交差取り呼吸投げ（飛び込み）
- ② 片手取り両手持ち円運動
- ③ 正面打ち一教

---

#### オレンジ帯

- ① 両手取り前方投げ
- ② 片手取り両手持ち小手おろし
- ③ 胸突き一教

---

#### 青帯・紫帯

- ① 後ろ取り前方投げ
- ② 片手取り両手持ち呼吸投げ（八の字）
- ③ 横面打ち四方投げ（入身）

---

### 【中学生】※静岡北中学校の生徒も含む

目標タイム 120秒（お互いに投げ・受けを行う）

- ① 片手交差取り呼吸投げ（持ちに来たところを投げる）
- ② 横面打ち四方投げ（入身）
- ③ 胸突き小手おろし（前方投げ）
- ④ 肩取り一教（転換）

---

### 【高校生】※静岡北高校の生徒も含む

目標タイム 120秒（お互いに投げ・受けを行う）

- ① 横面打ち四方投げ（入身）
- ② 正面打ち小手おろし（前方投げ）
- ③ 胸突き小手おろし（前方投げ）
- ④ 胸突き一教

---

### 【級なし・親子クラス参加の保護者】

- ① 片手取り転換呼吸投げ（持った状態から）
- ② 肩取り一教（入身）

---

### 【5・4級】

- ① 片手取り転換呼吸投げ（持ちに来たところを投げる）
- ② 横面打ち四方投げ（入身）
- ③ 肩取り一教（転換）

## 【2・3級】

各自、自分で技を3種類選ぶ。※1種類は前方投げを入れる

## 【1級】

各自、自分で技を4種類選ぶ。※1種類は前方投げを入れる。

【有段者】※第2体技は競技大会出場者演武で披露のため不可。

第1体技～

※体技の目標秒数というよりも、まずは、時間をはかってみましょう。

あくまで体力的、身体的に無理のない範囲で、目標を設定してみてください。

※3級以上の方は、基本的に、一緒に稽古している方へ自分の技の受け身を依頼してください。  
級の近い方がいれば、できるだけその人にしましょう。

※今年是一部に目標タイムを設定。設定の目的は、緩慢な間をなくし気を切らないことにあります。  
稽古の時にタイムをとってみましょう。無駄と気のゆるみを減らせば早くなります。

一般クラスの3級～1級の方は「どの技を」「どの順番でやるか」を用紙（メモ用紙で構いません）に書いて、提出してください。