



日本拳法通信講座 内容一覧

| | | | |
|--------|----------|---------|---|
| STEP-0 | 日本拳法紹介動画 | 無料 | 日本拳法のイメージビデオ 猪狩元秀主席師範から通信講座へのお誘い |
| STEP-1 | 平行立での鍛錬 | ¥300 | 突き技の基本的鍛錬法 その場で反復できるメニューを紹介 『日本拳法パーフェクト上達法』より再録 |
| STEP-2 | 左中段構えの技 | ¥500 | 面突・胴突・胴蹴の鍛錬法 爆発的な『撃力』を生み出す術理を解説 『日本拳法パーフェクト上達法』より再録 |
| STEP-3 | 歩法 山桜之形 | ¥1,000 | 一番最初の独習用の形 歩法と連撃の基本を習得 |
| STEP-4 | 受手 横突蹴 | ¥1,000 | 猪狩元秀主席師範による『受手四法』の解説 フラフープを使った鍛錬法を実演 |
| STEP-5 | 地撃留心之形 | ¥3,000 | 受手と反撃の独習形 当身技による攻防パターン10通り 猪狩元秀主席師範による技法の解説 |
| STEP-6 | 五陰破之形Ⅰ | ¥3,000 | 基本から応用へ 自由攻防における動きとリズムを習得 猪狩元秀主席師範による技法の解説 |
| STEP-7 | 地撃八門之形 | ¥3,000 | 全日本大会形競技の決勝用の形 八方向への展開と運足法の仕上げ |
| 終了検定 | 四つの形の審査 | ¥10,000 | 協会指導員による四つの形の審査 合格すれば4級相当を認定！ |