



# 空手道 志成館

試合に勝つためのポイント

聞く・見る・考える・組み立てる

試合に勝つために必要なことは何だろうか？



大きな体？  
強い力？



それがあればホントに勝てるかな？





この時の颯斗先生の相手との体重差は約20kg以上の差がありました。  
**この試合のポイントは、胸への突きから左下突きへのコンビネーションです。**  
下記のURLで試合の動画を見ることができます。

[https://www.youtube.com/watch?v=xcoXvgiY8qs&list=PLPP-1PUVzOsZM\\_8wfdOAK95FwIzSfw6BY&index=8&t=7s](https://www.youtube.com/watch?v=xcoXvgiY8qs&list=PLPP-1PUVzOsZM_8wfdOAK95FwIzSfw6BY&index=8&t=7s)



もっと大事なことは？



技ありをとるための  
**技（わざ）！**



これがあれば体の大きさは関係ない！



技って何だろう？



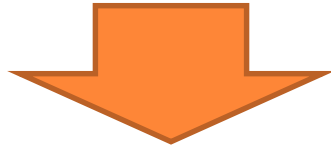
正しい突き・蹴り  
正しい体の使い方



これを組み合わせたもの

これを覚えれば体が小さくても大丈夫！ ●

どうやって技を身につけるの？



1. 聞く
2. 見る
3. 考える
4. 組み立てる



# 聞く

先生たちは稽古中に空手についていろいろな話をしています。



他のことを考えたり、ボーっとしていないかな？



**話をしっかり聞くこと！**



# 見る

先生たちがやっって見せるお手本を見て  
いるかな？



よそ見をしたり、おしゃべりしていな  
いかな？



**お手本をよく見よう！**





# 考える

聞いたこと、見たことを考えてみよう！

先生が言ったことはどんなことかな？  
先生の言ったとおりできているかな？  
お手本どおりできているかな？



**聞いたこと、見たことを思い出して練習してみよう！**

# 組み立てる

見て、聞いて、考えたことを組み立ててみよう！

突きと蹴りの組み合わせや動き

- ①突き→下段回し蹴り→上段回し蹴り
- ②突き→相手の横に回る→上段回し蹴り
- ③胸への突き→胸への突き→下突き

**これらを試合の中でどう使うか流れを組み立てる！**



**それが！**

**技！**



見て、聞いて、考えたことが  
多いほどたくさんの組み立て  
ができる



たくさんの技ができる



**それが勝つための武器になる！**

**武器をたくさん持っているとは？**



**試合に勝てる自信につながる**



**武器をもっと強くするために  
たくさん稽古をする**



さらに！

勝つ自信が  
わいてくる！



試合に勝つということは誰にでも  
チャンスがあります。

武器を強くするための努力が自信に  
つながり、さらに「勝つ！」という  
強い気持ちをプラスすれば・・・



**最強！**



**先生たちの話をよく聞いて！**

**先生たちのお手本をよく見て！**

**見て、聞いたことをよく考えて！**

**それを自分で組み立ててみる！**





そして、稽古の中  
で何度も繰り返し  
練習し、技を身に  
つけよう！



**さあ、勝利への  
一歩をふみ出し  
てみよう！**

