

講師名 Name of the instructor		仲程 力		段位 Rank	範士10段
系統 System		<input type="checkbox"/> 首里・泊手系 Shuri/Tomari-te kei	<input type="checkbox"/> 那覇手系 Naha-te kei	<input checked="" type="checkbox"/> 上地流系 Uechi-ryu kei	<input type="checkbox"/> 古武術 Kobujutu
流派名 Style		上地流			
会派名 School name		沖縄空手道協会			
受講推奨 Recommended for	レベル Level	<input type="checkbox"/> 初心者 Beginner	<input type="checkbox"/> 中級者 Intermediate	<input type="checkbox"/> 上級者 Advanced	<input checked="" type="checkbox"/> 全般 All
	年齢 Age	高校生(16歳)以上			
セミナーのテーマ Theme of the seminar		上地流の三つ型の使いこなし 初心者:完子和(カンシワ) 中級者:十三(セーサン) 上級者:三十六(サンサーリュウ)			
セミナー時間 Duration of the seminar		120分			
セミナーのプログラム Program of the seminar		区分 Sections		割当時間 Allocated time	内容 Contents
		①	紹介 Introduction	5分	上地流の特徴的な技について説明
		②	技法・稽古法 Training methods	10分	準備運動、補助運動
		③	型 Kata	40分	初心者:完子和 中級者:十三 上級者:三十六
		④	分解・組手等 Applications, kumite etc.	(5分休憩) 45分	三つの型それぞれの基本分解
		⑤	成果発表 Demonstration	10分	初心者:完子和 中級者:十三 上級者:三十六
		⑥	質問応答 Q&A	5分	—