

講師名 Name of the instructor	東恩納 盛男		段位 Rank	師範
系統 System	<input type="checkbox"/> 首里・泊手系 Shuri/Tomari-te kei <input checked="" type="checkbox"/> 那覇手系 Naha-te kei <input type="checkbox"/> 上地流系 Uechi-ryu kei <input type="checkbox"/> 古武術 Kobujutu			
流派名 Style	剛柔流			
会派名 School name	一般社団法人 伝統沖縄剛柔流空手道連盟			
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	15歳以上		
セミナーのテーマ Theme of the seminar	三戦の呼吸法と型の重要性、分解			
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	内容 Contents			割当時間 Allocated time
	①紹介(講師紹介と剛柔流の歴史)			10分
	②準備運動			10分
	③補助運動(チーシー、握り糞、サーシ等)			15分
	④基本運動(突き、受け、蹴り)			15分
	⑤型(三戦、サイファ)			40分
	⑥基本分解			10分
	⑦成果発表【団体型(三戦、サイファ)演武】			10分
	⑧質問応答			10分