

## 東日本ジュニア強化訓練 参加条件

強化指定候補選手・コーチ各位；

安全かつ効果的に訓練を行うために、強化訓練への参加条件を提示いたします。

### ◎怪我について

現在、故障を抱えてる人は参加不可です。強化訓練の性質上、以下に挙げた練習ができない場合は「強化」になりません。

#### 【跳躍動作】

足や腰の痛みにより、「助走～跳躍～着地」の一連の動作ができない。

#### 【基本功】

大腿裏や股関節の痛みで、「踢腿」「側端」「仆歩穿掌」などの基本練習ができない。

#### 【歩型】

膝や足首の痛みで、正しい歩型を作れない。

#### 【基礎練習】

故障のため、走る、跳ぶ、柔軟などの基礎練習ができない。

### ◎第三套路について

套路中の難度動作ができること。※角度は問いません

難度および接続難度（器械を含む）は所属チームできちんと訓練し完成させた状態であること

◇長拳・・・騰空飛脚、旋風脚、騰空擺蓮、旋子、側宙

◇南拳・・・旋風脚、騰空擺蓮、盤腿

◇太極拳・・・騰空飛脚、旋風脚、騰空擺蓮、後挿腿、蹬脚・分脚

### ◎套路について

強化は選手の技術を「強化」する機関です。完成されている技術を更にレベルアップさせるということです。未完成、未習得な動作を教えることはしないということをご理解ください。区分が変わった場合、3種目（太極拳は2種目）套路習得済みで套路をこなせていることが条件となります。

選手生命にかかわる怪我にもつながります。以上の内容をご確認の上、強化訓練に参加する上で問題がないと判断した場合のみ、コーチのサインをお願いします。

注) 上記の条件がクリアできていなかった場合、強化指定を取り消す場合もあります

2023年 月 日

選手名 \_\_\_\_\_

コーチ署名 \_\_\_\_\_