



令和5年度

沖縄空手流派指導体制構築事業

# 沖縄空手セミナープログラム骨子

## 1. 事業概要

これまで、沖縄空手のセミナープログラムについては、受講生の参加状況(参加人数、年齢層、空手経験年数など)を加味し、講師の長年の経験に基づき構成されてきたため、そのノウハウが後進に伝わりづらいという課題がありました。

そこで、沖縄空手の技法や精神性の保存・継承及び普及・啓発に向けて、伝統的な指導法を正しく継承する指導者の育成に活用するため、沖縄空手の体系的なセミナープログラム骨子を策定しました。

本骨子は、セミナー開催に当たっての心構えやプログラム構成の考え方などについて沖縄空手セミナープログラム策定委員会の協力を得て作成したものです。

沖縄県や(一社)沖縄伝統空手道振興会が実施する沖縄空手セミナーにおいて、講師が本事業で作成したセミナープログラム骨子を活用することで、セミナーを構成するノウハウが共有されるとともに、更なる創意工夫が図られ、魅力的なセミナーが開催できるものと思料します。

また、受講希望者にとっても、事前にセミナー内容を把握でき、自身の習熟度や希望する内容に応じたセミナーを選択することが可能となります。

## 2. 活用方法

本資料に記載する「沖縄空手セミナーにおける心得」にご賛同の上、セミナープログラム骨子様式1(固定形式)、あるいはセミナープログラム骨子様式2(自由記入形式)のいずれかを選び、セミナーの内容や必要事項をご記入ください。様式の選択は自由です。

記載された内容については、様式中「セミナー受講生に開示」とされた箇所をホームページやSNS、チラシ等で公開し、セミナー受講希望者がセミナー内容を事前に把握できるように努めてください。

なお、様式1の作成にあたり、参考までにセミナープログラムの例案を記載しますのでご確認下さい。

# 沖縄空手セミナーにおける心得

## 1. 基本的な考え

(全般)

- セミナープログラム骨子の「セミナーの目的」に沿った内容でセミナープログラムを構成する。
- 受講生に次回も受講したい、また沖縄に来たいと思ってもらえるような内容となるよう指導する。
- 受講生が主体でなければならない。

(指導内容について)

- 講師自身の個性を活かしつつ、魅力的な内容でセミナーを実施する事が重要。
- 受講生の理解度がそれぞれ違うので、習熟度に合わせて指導する。
- 他流派の受講生がいる場合、アウトラインを教え、興味があれば次のセミナーで深く掘り下げて指導することで、沖縄空手をより深く理解できるセミナーであることの期待を持たせる。
- 流派によって指導の仕方はそれぞれ異なるが、空手発祥の地・沖縄として、空手の本質(護身性、武術性、命どう宝などの平和理念)を教えることを共通認識とする。

## 2. セミナーの持ち方

(セミナーの大まかな構成)

- 空手の指導だけではなく、沖縄の歴史や文化の話を入れる。本土と沖縄の文化の違いも話す受講生は興味を持つ。
- 全体的に誰にでもできる動作から始める。
- 受講生の経験の度合に合わせてグループを分け、補助員講師を活用して指導する。

(セミナーの具体的指導内容)

- 武術性を重視した内容を示す。
- 準備運動 → 型 → 型の中身の特徴 → 分解 → 組手の構成を基本とする。
- 基本動作と型の反復だけではなく、分解や組手も指導する。
- 他流派の受講生がいる場合、セミナー講師の流派の特徴を理解できるように指導する。
- 型の部分的な練習だけではなく、一つの型をしっかりと覚えてもらうように指導する。セミナーの終盤には、受講生による成果発表を行う。
- 二人稽古は、パートナーを入れ変えて行う。ローテーションで回す方法が大切。

## セミナープログラム骨子(様式1:固定形式)

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar		空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。  また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。			
	講師名 Name of the instructor			段位 Rank		
	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 type="checkbox"/> 上地流系 Uechi-ryu kei	<input type="checkbox"/> 古武術 Kobujutsu
	流派名 Style					
	会派名 School name					
	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 type="checkbox"/> 全般 All
		年齢 Age				
	セミナーのテーマ Theme of the seminar					
	セミナー時間 Duration of the seminar					
	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			
②			技法・稽古法 Training methods			
③			型 Kata			
④			分解・組手等 Applications, kumite etc.			
⑤			成果発表 Demonstration			
⑥			質問応答 Q&A			
補助講師人数 Assisting instructor		人				
通訳担当 Interpreter		<input type="checkbox"/> 講師自身で手配		<input type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい		

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 令和4年度に作成された「指導体系書」の内容を生かすセミナープログラム骨子とする。

## セミナープログラム骨子(様式2:自由記入形式)

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar		<p>空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。</p> <p>また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。</p>			
	講師名 Name of the instructor				段位 Rank	
	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 type="checkbox"/> 上地流系 Uechi-ryu kei	<input type="checkbox"/> 古武術 Kobujutsu
	流派名 Style					
	会派名 School name					
	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 type="checkbox"/> 全般 All
		年齢 Age				
	セミナーのテーマ Theme of the seminar					
	セミナー時間 Duration of the seminar					
	セミナーのプログラム Program of the seminar	内容 Contents				割当時間 Allocated time
補助講師人数 Assisting instructor		人				
通訳担当 Interpreter		<input type="checkbox"/> 講師自身で手配		<input type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい		

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 受講生がセミナーの内容を理解できるように、セミナープログラムの内容を細かくご記入をお願いします。



## セミナープログラム記入例

## 首里・泊手系のセミナープログラム 記入例

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar	空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。  また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。				
	講師名 Name of the instructor	〇〇〇 〇〇〇〇	段位 Rank	〇		
	系統 System	<input checked="" type="checkbox"/> 首里・泊手系 Shuri/Tomari-te kei	<input 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 Kobujutsu	
	流派名 Style	少林流				
	会派名 School name	国際沖縄少林流聖武館空手道協会				
	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				
	セミナーのテーマ Theme of the seminar	松村宗根先生などに師事した、喜屋武朝徳先生系統の流派である、少林流聖武館の技術や特徴を学び体験する。				
	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	流派の流れ、道場紹介		
②		技法・稽古法 Training methods	40分	基本動作I、基本動作II		
③		型 Kata	40分	普及型I、セーサン		
④		分解・組手等 Applications, kumite etc.	20分	部分的な型の分解、約束組手		
⑤		成果発表 Demonstration				
	⑥	質問応答 Q&A	15分			
補助講師人数	3人					
通訳担当	<input type="checkbox"/> 講師自身で手配 <input checked="" type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい					

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 令和4年度に作成された「指導体系書」の内容を生かすセミナープログラム骨子とする。

## 那覇手系のセミナープログラム記入例

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar	空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。  また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。				
	講師名 Name of the instructor	〇〇〇 〇〇〇〇	段位 Rank	9段		
	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 Kobujutsu	
	流派名 Style	剛柔流				
	会派名 School name	沖縄剛柔流空手道総本部順道館				
	受講推奨 Recommended for	レベル Level	<input type="checkbox"/> 初心者 Beginner	<input checked="" type="checkbox"/> 中級者 Intermediate	<input type="checkbox"/> 上級者 Advanced	<input 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、基本分解と応用分解から実戦活用				
	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	10分	講師紹介と那覇手の説明		
②		技法・稽古法 Training methods	20分	予備運動(準備運動)		
③		型 Kata	40分	三戦、サイファ		
④		分解・組手等 Applications, kumite etc.	30分	基本分解、応用分解		
⑤		成果発表 Demonstration	10分	団体型演武(三戦、サイファ)		
	⑥	質問応答 Q&A	10分			
補助講師人数	3人					
通訳担当	<input type="checkbox"/> 講師自身で手配		<input checked="" type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい			

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 令和4年度に作成された「指導体系書」の内容を生かすセミナープログラム骨子とする。

## 上地流系のセミナープログラム記入例

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar	空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。  また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。				
	講師名 Name of the instructor	〇〇〇 〇〇〇〇	段位 Rank	〇		
	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 Kobujutsu	
	流派名 Style	上地流				
	会派名 School name	拳優会本部道場				
	受講推奨 Recommended for	レベル Level	<input type="checkbox"/> 初心者 Beginner	<input checked="" type="checkbox"/> 中級者 Intermediate	<input checked="" type="checkbox"/> 上級者 Advanced	<input type="checkbox"/> 全般 All
		年齢 Age	18歳以上～70代まで			
	セミナーのテーマ Theme of the seminar	体力に応じた動き 上級者は熟練度に技術の味を表現する				
	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	10分	上地流の歴史と特徴の説明		
②		技法・稽古法 Training methods	20分	準備運動、補助運動		
③		型 Kata	30分	三戦、セーサン、サンサーリユ		
④		分解・組手等 Applications, kumite etc.	5分(休憩) 30分	セーサン分解、約束組手		
⑤		成果発表 Demonstration	10分	全体で三戦、中級者セーサン、 上級者サンサーリユ		
⑥	質問応答 Q&A	15分	質疑応答(中級者3名・上級者3名)			
補助講師人数	2人					
通訳担当	<input checked="" type="checkbox"/> 講師自身で手配 <input type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい					

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 令和4年度に作成された「指導体系書」の内容を生かすセミナープログラム骨子とする。

## 古武術のセミナープログラム記入例

セミナー受講生に開示	セミナーの目的 Purpose of the seminar	空手の文化的価値や平和の武とされる精神性、長年の鍛錬によって人格を陶冶した空手家の人間的魅力を直接伝えるセミナーとする。  また、国内外の空手愛好家の来訪意欲を高めるため、セミナー参加者と沖縄を繋ぐネットワークを構築することにより、「空手発祥の地・沖縄」の認知度の向上を図り、県外・海外からの来訪を促進するためのセミナーとする。				
	講師名 Name of the instructor	〇〇〇 〇〇〇〇	段位 Rank	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 type="checkbox"/> 上地流系 Uechi-ryu kei	<input checked="" type="checkbox"/> 古武術 Kobujutsu	
	流派名 Style	琉球古武道(又吉系)				
	会派名 School name	守礼会				
	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	小学校3年生以上			
	セミナーのテーマ Theme of the seminar	1.沖縄古武術の歴史的アウトライン 2.又吉系の歴史 3.又吉古武道の特徴				
	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	15分	主にセミナーのテーマを説明		
②		技法・稽古法 Training methods	25分	打法・受法の特性		
③		型 Kata	40分	④の分解と組み合わせながら		
④		分解・組手等 Applications, kumite etc.	15分	姿勢の意味などを説明		
⑤		成果発表 Demonstration	15分	受講生の中から数名を演武		
⑥	質問応答 Q&A	10分	内容や他との違い、次回に向けての要望			
補助講師人数	3人					
通訳担当	<input checked="" type="checkbox"/> 講師自身で手配		<input type="checkbox"/> 事務局で手配してもらいたい			

注1) セミナー指導は、受講生のレベルに合わせて行います。場合によっては内容に変動がある事を予めご了承ください。

注2) レベルについて、初心者は空手経験3年未満、中級者は空手経験3年以上、上級者は5段又は錬士以上を目安とする。

注3) 令和4年度に作成された「指導体系書」の内容を生かすセミナープログラム骨子とする。

## 謝 辞

本事業の実施に当たり、下記の関係各位(敬称略)より  
多大な御指導、御協力を賜りました。ここに記して深く感謝の意を表します。

策定委員会	
<b>首里・泊手系</b> 島袋善保、知念賢佑	<b>剛柔流</b> 久場良男、金城常雄
<b>上地流系</b> 新城清秀、島袋春吉	<b>古武術</b> 島袋常雄、沢岨政輝

「沖縄空手セミナープログラム骨子」の冊子は、下記のQRコードからウェブサイト  
にアクセスしてダウンロードができます。



**令和5年度沖縄空手流派指導体制構築事業  
沖縄空手セミナープログラム骨子**

発 行 日 2024年3月  
編 集 ・ 発 行 沖縄県文化観光スポーツ部空手振興課  
〒900-8570 沖縄県那覇市泉崎 1-2-2  
TEL 098-866-2232  
FAX 098-866-2208  
受 託 事 業 者 (一社)沖縄伝統空手道振興会