

審査ガイド 二段キックボクシング

審査で何が求められるか、どう準備するか
そしてLVF（授業準備フォーム）の記入方法

受審者向け

Global Combat Sports Federation（世界格闘技スポーツ連盟）・キックボクシング・ムエタイ
globalcombatsportsfederation.com

二段審査は技術審査ではありません。それはすでに通過した段階です。このレベルで問われるのはただ一つ：あなたは人を黒帯へと導けるか？ということです。二段者とは指導者です。あなた自身が黒帯という最終到達点まで導けるはずの生徒グループに対して、3つの授業を行うことでそれを証明します。説明し、手本を示し、真似させ、修正し、応用させるのです。

本ガイドには必要なすべてが含まれています。要件、指導モデル、評価基準、授業準備フォーム（LVF）の説明、2つの完全な記入例、チェックリスト、よくある間違いのリスト、そして巻末には記入用の白紙のLVFです。

一言でいうと

二段審査では、3つの授業を連続して行います – 技術キックボクシング授業、キックボクシングへの応用を含む護身術授業、そしてミット打ち授業です – これにより、白帯から黒帯までの生徒を指導できることを証明します。

目次

本ガイドに含まれる内容

1	審査の内容 – そして審査でないもの	p. 3
2	3つの授業の概要	p. 4
3	説明会から審査までのプロセス概要	p. 5
4	授業の組み立て方 – 指導モデル	p. 6
5	評価基準とループリック	p. 7
6	授業準備フォーム（LVF） – その理由と記入方法	p. 9
7	30分・15分の計画例	p. 12
8	付録A – 記入済みLVF例：技術授業	p. 13
9	付録B – 記入済みLVF例：ミット打ち授業	p. 15
10	よくある間違い	p. 17
11	審査当日チェックリスト	p. 18
12	記入用白紙LVF	p. 19

≡ 重要 – 提出期限

記入済みの3枚の授業準備フォームは、**審査開始の24時間前までに**審査委員会へ提出しなければなりません。提出が遅れた場合、審査は延期となります。

1. 審査の内容

あなたが何をできるかではなく、何を伝えられるか

初段の段階では、その競技を技術的に習得していることを示しました。二段の段階では、さらに一歩進みます。その競技を「教えられる」ことを証明するのです。審査は、あなたが同期の受審者や生徒のグループに対して行う、連続した3つの授業から構成されます。審査委員会は、あなたがどのように教材を提示し、手本を示し、グループに練習させ、修正するかを観察します。

「黒帯まで指導する」とはどういう意味か？

あなたが目指す最終目標 – そして各授業で裏付けなければならないこと – とは、生徒を白帯から黒帯へと導くことです。これは、一つの授業で白帯から黒帯までのすべての技術を扱うという意味ではありません。あなたが示すべきは、黒帯に向かう論理的な学習ラインに沿った授業を行えることです。指導理論として正当であり、GCSF段級制度に基づいて組み立てられ、段位を目指す途上にある人にふさわしい内容であることです。

✓ 評価される点

- 指導法 – 説明、手本、模倣、修正、応用
- 授業構成 – 単純から複雑への論理的な流れ
- グループの水準に合わせた説明と言葉遣い
- 修正 – 的確で、個別的で、本質を突いたもの
- 安全性 – トレーニングパートナーと防具
- コーチング – 動機づけ、観察、個別対応
- 振り返り – 評価または対話による締めくくり

✗ 評価されない点

- あなた自身の体力
- あなた自身が知っている技術の数
- 見せる派手なコンビネーションの多さ
- あなた個人の試合経験
- あなた自身がどれだけ強く打てるか、蹴れるか

👉 審査委員会が求めているのは戦士ではありません。落ち着き、構成、伝達力を示す指導者を求めているのです。

2. 3つの授業の概要

各パートの違いを理解する

3つの授業は互いに置き換え可能なものではありません。各パートには固有の目的、固有の指導上の重点、固有の組織形態があります。書き始める前に、まずその違いを理解してください。

パート	時間	目的	指導上の重点
技術キックボクシング授業	30分	技術構成 – GCSF段級制度に基づく4級までの基本技術、コンビネーション、ブロック。	説明、手本、模倣、修正。全体指導からペア練習へ。段位に向かう学習ラインに沿った構成。
キックボクシングへの応用を含む護身術	30分	原理 – 先の先、対の先、後の先をキックボクシングのカウンターに应用する。	原理主導型の指導。まず原理を説明し、次に認識させ、次に技術と結びつけ、最後に軽い抵抗の中で応用させる。
ミット打ち授業	15分	タイミング、間合い、流れるような動き – ミットを使った技術的コンビネーション。	1対1のコーチング。短い指示、多くの反復、ミット持ち自身による身体的な誘導。

総授業時間：75分。3つの授業は連続して行われます。各パートについて、それぞれ1枚の完全に記入されたLVFを作成します。

パート1

30分

技術キックボクシング授業 – 段級制度に基づいて構成された、4級までの基礎。

パート2

30分

応用を含む護身術 – キックボクシングのカウンターと結びつけた原理。

パート3

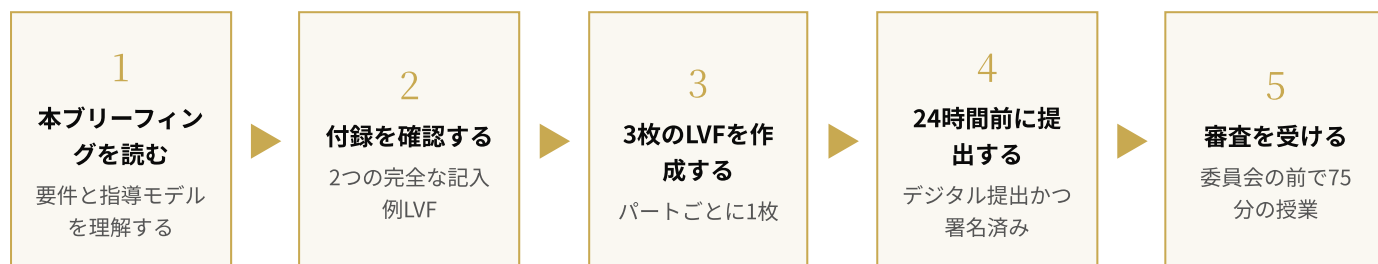
15分

ミット打ち授業 – バランス、タイミング、間合いを伴う流れるようなコンビネーション。

3. プロセス概要

説明会から審査まで5つのステップ

このプロセスを順番に進めてください。本ガイドを読む前に書き始めてはいけません – そうすることで手戻りを防げます。



推奨スケジュール

時期	行うこと
4週間前	本ガイドを最後まで読む。両方の付録を確認する。授業ごとの大まかな計画を作成する。
3週間前	3枚のLVFすべての初稿を作成する。構成を頭の中で検証する：時間配分は正しいか？学習目標は活動内容と一致しているか？
2週間前	自分のジムで実際に授業を試してみる。見えてきたことに基づいて時間、構成、修正内容を調整する。
1週間前	最終版を作成する。教育経験のある同僚に確認してもらう。学習目標が授業活動と一致しているか確認する。
24時間前	3枚のLVFをデジタル保存し、印刷・署名の上、審査委員会へ提出する。
審査当日	自分用のコピーを保管する。用具と防具を持参する。開始の最低30分前に到着する。

4. 授業の組み立て方

審査委員会が期待する指導モデル

審査委員会は、あなたがすべての授業を認識可能な指導の流れに沿って構成することを期待しています：**説明 - 手本 - 模倣 - 修正 - 応用**。これは形式的な手続きではありません。これは、指導者が技術を本当に伝えるためのリズムです。このリズムがなければ、授業は単なるデモンストレーションにとどまります。このリズムがあれば、それは指導となります。

- 1 説明**
グループに何を学ぶのか、なぜそれが重要なのか、そしてそれがより広い文脈のどこに位置づけられるのかを伝えます。学習目標を短く明確に述べます。
- 2 手本**
技術やコンビネーションを自ら実演します。適切なテンポ、バランス、間合い、タイミングで行います。視覚的に明確に示しましょう - グループは自分で試す前に、正しい形を見る必要があります。
- 3 模倣**
グループに実際にやらせます。最初はゆっくりと、プレッシャーなしで。グループが動きを探求し、体に染み込ませる余地を与えます。
- 4 修正**
グループを回り、観察し、必要な場合には介入します。各受審者に対して短く的確なフィードバックを与えます。本質 - バランス、間合い、タイミング、コントロール - を指導し、見た目の細部にはこだわられません。
- 5 応用**
実際の文脈でその技術を応用する段階へと発展させます：コンビネーション、カウンター、攻撃への反応、軽い抵抗など。ここで、その技術が美しいだけでなく、実際に機能することを示します。

⚙ ヒント

この5つのステップをLVFに明示的に計画してください。「指導形態」の欄で、各授業段階においてどのステップが中心になるかを明記します。そうすることで、実演がまだ完璧でなくても、審査委員会はあなたが指導の流れを理解していることをすぐに見て取れます。

5. 評価基準

不合格・合格・良好・優秀の基準とは

審査委員会は各授業を7つの基準で評価します。各基準についてレベルが判定されます。全基準にわたるパターンに基づいて総合評価が下されます。

基準	不合格	合格	良好	優秀
授業準備	LVFが不完全、学習目標が欠けている、または活動内容と一致していない。	LVFは完成しているが、学習目標が大まかである。	LVFが明確で、学習目標が具体的で活動と結びついている。	LVFが指導理論として正当であり、学習目標が測定可能で、各欄に構成が示されている。
手本	技術的な誤りがあり、バランスが崩れ、明確な像を示せていない。	技術が基本レベルで正しく実行されている。	技術が正しく、バランス・間合い・タイミングを伴っている。	二段レベルの技術で、流れるようで、正しい身体力学と意図を伴っている。
説明と言葉遣い	不明瞭、専門用語が多すぎる、または長すぎる。	理解可能だが構成に乏しい。	明確、簡潔で、グループの水準に合っている。	力強く簡潔で、グループがすぐに理解できる比喻を用いている。
修正	修正がない、または一般的な指摘のみ。	全体に向けた一般的な修正。	個別の修正が的確かつ簡潔に行われている。	個人的で本質を突いており、その場で改善が見られる。
安全性	防具が欠けている、または確認されていない。安全でない配置。	防具はあり、配置も許容範囲。	安全性が積極的に監視され、配置も考え抜かれている。	安全性が授業構成の一部となっており、積極的に伝達・修正されている。
構成	技術間の飛躍があり、論理的な流れがない。	理解可能な順序だが、変化に乏しい。	単純から複雑への論理的な構成。	学習目標に向かって明確に機能する構成で、個別対応も伴う。
振り返り	締めくくりや評価がない。	内容のない短い締めくくり。	評価または対話を伴うクールダウン。	振り返りが学習目標および段位への学習ラインと明確に結びついている。

※ 合格要件

二段審査に合格するのは、3つの授業を通じて7つの基準すべてが最低「合格」を得ており、かつどの授業においても2つを超える基準で「不合格」とならない場合です。審査委員会は一貫性を重視します。一つの基準での突出は、他の基準における構造的な不足を相殺しません。

6. 授業準備フォーム

LVFの記入理由と方法

LVFは、あなたが授業を事前に組み立て、体系的に計画できることを審査委員会に示すための道具です。このフォームは2つの部分から構成されます：一般情報と学習目標を記載する**ヘッダー部分**、そして授業段階ごとに活動、時間、指導形態、組織、教材を記入する**教育学習状況表（OLS）**です。

なぜこのフォームが必要か？

LVFは単なる記入練習ではありません。各項目は、優れた指導者がグループの前に立つ前に頭の中でたどる項目だからこそ存在します。審査委員会は、あなたがその思考プロセスを身につけていることを確認したいのです。

- **初期状況** – 指導者はまずグループが既に何をできるかを把握します。それを知らなければ、どこから授業を始めればよいか分かりません。
- **学習目標** – どの授業も測定可能な形で終わらなければなりません。授業の終わりに、始めにはできなかった何ができるようになっているか？
- **授業段階と活動** – 構成によって、単純から複雑へと進めていることが明確になります。
- **指導形態** – その段階でどの指導ステップが中心となるかを明示します。
- **組織** – グループが物理的にどう配置されるかを考え抜いたことを示します。
- **教材** – 用具と安全性について考え抜いたことを示します。
- **評価** – 指導者は学習目標が達成されたかを確認します。評価がなければ、授業は指導理論として完結しません。

学習目標 – 短く具体的に

多くの受審者が、長すぎて抽象的な学習目標を書いてしまいます。学習目標は**3～5行**が適切です。具体的で、測定可能で、学んでいる技術と結びついている必要があります。

悪い学習目標の例

「授業の終わりまでに、受審者は自身の経験とGCSF段級制度に基づき、上級レベルですべての基本技術とコンビネーションを、バランス、タイミング、間合い、意図、呼吸、精神集中、身体制御、技術的精度、正しい礼儀作法を保ちながら実行できる……」（さらに4行続く）

良い学習目標の例

「受審者は右のローキックを防御し、固定のコンビネーション（ジャブ、フック、アッパー、ローキック）でカウンターを行い、その際バランス、タイミング、間合いを保つ。」

👉 この質問で学習目標を検証してください：「授業の終わりに、これが達成できたかどうかを測定できるか？」できないなら、書き直しましょう。

6. LVF（続き）

項目ごとの記入方法

フォームのヘッダー部分

項目	記入内容	理由
氏名	受審者としてのあなた自身の氏名。	本人確認。
グループ	グループの説明：例「二段キックボクシング受審者4名」。	入門レベルを定める。
日付	審査日。	事務手続き。
テーマ	短いタイトル：「4級までの技術授業」「護身術からキックボクシングへの応用」または「二段ミット打ち授業」。	授業の焦点を明確にする。
種目	キックボクシング。	競技種目。
授業時間	パートに応じて30分、30分または15分。	時間配分を定める。
初期状況	グループのレベル、経験、装備。彼らは既に何ができるか？何を持参しているか？	指導者はグループが「いる場所」から始めます。指導者が始めるべきだと考える場所からではありません。
学習目標	授業の終わりに、始めにはできなかった何ができるようになっているか？3～5行、具体的かつ測定可能に。	学習目標がなければ、授業が成功したかどうか評価できません。

教育学習状況表

列	記入内容
授業段階	ウォームアップ、コア1、コア2、コア3、クールダウン、評価。長めの授業では複数のコア段階を設けます。
授業活動	具体的に何を行うか？練習内容、攻撃、カウンター、コンビネーションを記述します。 1活動につき1～3行で十分です – 同僚が内容を追える程度に正確であれば構いません。
時間	段階ごとの時間配分。各段階を合計して総授業時間になるようにします。
指導形態	どの指導ステップを適用するか？下記の標準リストから選びます。一貫性を保ちましょう。
組織	グループはどのように配置されるか？下記の組織形態の選択肢を参照してください。
教材／用具	段階ごとの用具と防具。下記の標準ルールを参照してください。

標準リスト – 指導形態

常に同じ用語を使用してください。「OLG」「教育対話」「学習対話」を混在させないでください。

- 説明 – 実演を伴わない口頭による指示
- 観察 – 介入する前に見る

- **デモンストレーション** – 自ら手本を示す
- **教育対話（OLG）** – 質問と回答形式
- **コーチング** – 実行中の個別指導
- **修正** – 具体的な改善点を示す
- **個別対応** – 個人のレベルに合わせて調整する
- **振り返り** – グループとの評価対話

標準リスト – 組織形態

組織形態	使用するタイミング
全体指導	ウォームアップ、説明、デモンストレーション、最後の振り返り。
ペア練習	固定パートナーによる技術練習。キックボクシングのドリルの標準形態。
3人一組	人数が奇数の場合、交代しながら。または3人目が観察する場合。
1対1	ミット打ち授業 – 受審者ごとに固定のミット持ち。
番号制／サーキット	受審者が異なる練習を順番に回る場合。

標準ルール – 教材

すべてのキックボクシング授業に共通する基本装備：**ボクシンググローブ、すね当て、マウスピース、金的サポーター**。各授業段階では、追加で必要なものだけを記入してください：大型ミット、フォーカスミット、マット、キックターゲット、サンドバッグなど。毎行繰り返す必要はありません – 一度記載して「同上」とすれば十分です。

7. 計画例

授業時間ごとの現実的な時間配分

審査中に授業がうまくいなくなる最大の理由：非現実的な時間配分です。5分のウォームアップは短く聞こえますが、8つの練習を行いたい場合は長すぎます。以下の計画は、実践でうまく機能する指針です。

30分授業（技術／護身術）

授業段階	時間	行うこと
ウォームアップ	5分	目的を持った内容。授業テーマに結びつけた可動域運動と軽い協調運動。
コア1	8分	主要技術の導入。説明、手本、全体での模倣。
コア2	8分	ペアでの技術練習。最初は落ち着いて、その後より意図を持って。
コア3	7分	軽い抵抗下での応用。カウンターまたはコンビネーション。反応時間を組み込む。
クールダウン	1分	軽いクールダウンまたはストレッチ。
評価	1分	OLG：何が見えたか？何がうまくいったか？何がまだ難しいか？

15分授業（ミット打ち授業）

授業段階	時間	行うこと
ウォームアップ	3分	ミットを使った目的を持ったウォームアップ。低いテンポでの基本技術。
コア1	3分	最初のコンビネーションを導入。攻撃－防御－カウンター。
コア2	3分	バリエーション：別の攻撃パターン、同じ原理。
コア3	3分	コンビネーションを連結する。流れるような動きを中心に。
クールダウン＋評価	3分	短い振り返り：何がより軽く感じたか、何がより重く感じたか？

⌚ 時間配分は約束事

LVFに記載した時間は、実際に守らなければなりません。早く終わりすぎる場合、たいていは各段階の練習量が不足しています。遅れる場合は、計画が野心的すぎたということです。審査委員会は時計を積極的に確認しています。

付録A – LVF記入例

完全記入例：4級までの技術キックボクシング授業

この例は構成と詳細レベルの参考として意図されており、そのまま流用するためのテンプレートではありません。自分自身のグループと技術的な好みに基づいて、自分自身の学習目標と活動を書いてください。

授業準備フォーム			
氏名	受審者例	グループ	二段キックボクシング受審者4名
日付	2026年6月17日	テーマ	二段審査に向けた4級までの技術授業
種目	キックボクシング	授業時間	30分
初期状況	グループは二段キックボクシングの技術レベルを持つ4名の受審者で構成される。彼らはGCSF段級制度の基本技術、コンビネーション、技能を習得しており、トレーニング、指導、コーチングにおいて数年の経験を持つ。グループは適切なキックボクシング装備 – ボクシンググローブ、すね当て、マウスピース、金的サポーター – を備えている。		
学習目標	授業の終わりまでに、受審者は右のローキック、左の前蹴り、または左のミドルキックに対する正しい防御から、右ジャブ、左フック、右アッパー、左ローキックから成るコンビネーションを実行できる。受審者はバランス、正しい間合い、タイミングを保ちながら技術を実行する。		

教育学習状況					
授業段階	授業活動	時間	指導形態	組織	教材／用具
ウォームアップ	協調性のための運動：両脚を2回開閉し、同時に腕を動かす。2ラウンド目：腕と脚のコンビネーションを同時に行う。	5分	指示とデモンストレーション。学習意欲を高めるために楽しさを演出する。	全体指導	基本装備
コア1	ペアで：攻撃側がパートナーに対してコンビネーションを実行する：右ジャブ、左フック、右アッパー、左ローキック。その後、同様にパートナーが先に右ローキックで攻撃し、それをブロックする。続いて左のミドルキックに対して（クロスブロック）。最後に左の前蹴りに対して（クロスで払う）。	15分	指示、デモンストレーション、観察、修正。刺激、動機づけ、コーチング、個別対応。ローキックにおける正しい間合いと位置への注意。	ペア、奇数の場合は3人一組で交代	基本装備
コア2	パートナーが前述のキック技術のいずれかで攻撃する。相手は同じコンビネーションで自由にカウンターする。1回あたり20秒のスパリング。	5分	指示とデモンストレーション、コーチング、個別対応。取り入れやすい許容範囲の攻撃へと誘導する。	ペア、交代制	基本装備
クールダウン＋評価	短いストレッチと全体での学習対話：何が流れるようにできたか、カウンターのタイミングはどこで止まったか？	5分	OLG、振り返り	全体指導	－

付録B – LVF記入例

完全記入例：15分ミット打ち授業

ミット打ち授業はタイミング、間合い、流れるような動きが中心です。短い指示、多くの反復、ミット持ちによる身体的な誘導。

授業準備フォーム			
氏名	受審者例	グループ	二段キックボクシング受審者4名
日付	2026年6月17日	テーマ	二段審査に向けた技術的ミット打ち授業
種目	キックボクシング	授業時間	15分
初期状況	二段レベルの受審者4名で、GCSF段級制度の基本技術とコンビネーションを十分に習得している。礼儀作法、安全規則、ミット打ちに精通している。基本装備一式完備（ボクシンググローブ、すね当て、マウスピース、金的サポーター）。		
学習目標	授業の終わりまでに、受審者は技術的に正確かつ流れるように、左フックをボピング&ウィーピングで防御し、続くカウンター（左フック、右ジャブ、左ミドルキック）を実行できる。続いて、ミット持ちの攻撃を180度移動してかわし、直ちに右ジャブ、左フック、右ミドルキックまたは膝蹴りで身体ヘカウンターし、バランス、タイミング、間合いを保つ。		

教育学習状況					
授業段階	授業活動	時間	指導形態	組織	教材／用具
目的を持ったウォームアップ	左右のジャブ、続いて同様にフック。その後：ミット持ちが通り抜け、受審者は180度かわし、左右のフックでカウンターする。	3分	指示とコーチング	1対1	大型ミット2個
コア1	頭部へのミットによる左攻撃（フックのように）。ボピング&ウィーピングで防御し、左フック、右ジャブ、左ミドルキックで身体ヘカウンターする。	3分	指示、デモンストレーション、刺激、コーチング	1対1	大型ミット2個
コア2	ミット持ちが受審者を通り抜ける。受審者はかわし、反対側（180度）から右ジャブ、左フック、右ミドルキックでカウンターする。注意点：ジャブはまっすぐ前へ、予備動作なしで。	3分	指示、デモンストレーション、観察、修正	1対1	大型ミット2個
コア3	コア2と同様だが、ミドルキックの代わりに右の前蹴り膝で締めくくる。	3分	指示、デモンストレーション、コーチング、個別対応	1対1	大型ミット2個
クールダウン＋評価	コンビネーションを連結する：練習1と2、その後1と3。短い振り返り：どこで最も流れるようにできたか、どこで止まったか？	3分	コーチング、振り返り、OLG	1対1、評価は全体で	大型ミット2個

10. よくある間違い

審査委員会が繰り返し目にする問題点

以下の間違いが、審査における不合格の大部分の原因となっています。書き始める前に、そして提出する前にもう一度、必ず目を通してください。

#	間違い	防ぐ方法
1	一つの授業に技術を詰め込みすぎる	1授業につき1つの主要技術または1つの原理に絞る。広げるよりも深めるほうがよい。
2	明確な構成がない	単純から複雑へ。まず静的に、次に動的に。まずプレッシャーなしで、次にプレッシャーありで。
3	明確な学習目標がない	3～5行で、具体的かつ測定可能に書く。検証：授業の終わりにこれを測定できるか？
4	修正の場面がない	グループを明示的に回って個別に修正する場面を最低1回計画する。
5	手本だけで応用がない	すべての授業は軽い抵抗下での応用で終わる。そうでなければデモンストレーションのままである。
6	最後に振り返りがない	すべての授業を学習対話または評価で締めくくる。それを学習目標に結びつける。
7	テーマと関係のないウォームアップ	ウォームアップはこれから行う内容への準備でなければならない。カウンターを扱うミット打ち授業の前に無関係なジョギングをしない。
8	非現実的な時間配分	時計を使って自宅で計画を検証する。5分で8つの練習を行わない。
9	安全性を忘れる	授業前に防具を確認する。指示の中で安全性に積極的に言及する。
10	学習目標が活動内容と一致していない	学習目標と活動内容を並べて確認する。学習目標のすべての要素が活動の中に反映されているか？
11	専門用語が多すぎて比喩が少なすぎる	優れた指導者のように話す：短く、明確に、グループがすぐ理解できるイメージを使って。
12	LVF内の用語が一貫していない	指導形態には標準リストを使用する。「OLG」と「学習対話」を混在させない。

⚠ 最後に

これらの間違いは防ぐことができます。審査の1週間前に、教育経験のある同僚に3枚のLVFを確認してもらえば、たいていすべて事前に発見できます。

11. 審査当日チェックリスト

提出前および審査当日に確認するリスト

審査24時間前 – 提出

- ☐ 3枚のLVF（技術、護身術、ミット打ち）がすべて完全に記入されている
- ☐ 各授業の学習目標が具体的で、3～5行に収まっている
- ☐ 学習目標が授業活動と一致している（各要素が反映されている）
- ☐ 時間配分の合計が正しい授業時間になっている（30+30+15分）
- ☐ 指導形態が標準リストに沿っている（一貫性がある）
- ☐ 段階ごとの組織形態が明記されている
- ☐ 防具を含む教材が明記されている
- ☐ 安全性が授業構成の中で明確に示されている
- ☐ LVFがデジタル保存され、かつ印刷されている
- ☐ 印刷版に署名がされている
- ☐ 審査委員会に提出済み（遅くとも24時間前まで）

審査当日 – 用具と準備

- ☐ 3枚のLVFの自分用コピーを持参
- ☐ キックボクシングウェア
- ☐ ボクシンググローブ、すね当て、マウスピース、金的サポーター
- ☐ 必要に応じた追加用具（大型ミット、フォーカスミット、サンドバッグなど、自身のLVFに従う）
- ☐ グループ用の用具を確認済み
- ☐ 開始の最低30分前に到着
- ☐ 心の準備：自分の学習目標は何か？導入はどうするか？
- ☐ 飲料水とタオル

授業中

- ☐ 短い導入と学習目標の提示から始める
- ☐ 開始前に防具を確認する
- ☐ 時計を意識し続ける – 時間配分は約束事である
- ☐ 個別修正のため、最低1回はグループを回る
- ☐ すべての授業を短い振り返りまたはOLGで締めくくる

12. 白紙の授業準備フォーム

審査パートごとに1枚ずつ記入してください

提出期限：審査の24時間前まで・Global Combat Sports Federation

授業準備フォーム			
氏名		グループ	
日付		テーマ	
種目		授業時間	
初期状況		学習目標	

教育学習状況					
授業段階	授業活動	時間	指導形態	組織	教材／用具
ウォームアップ					
コア1					
コア2					
コア3					
クールダウン					
評価					

受審者署名

日付