

講師名 Name of the instructor	高良 信徳		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 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	沖縄上地流協会				
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	16歳～70代まで			
セミナーのテーマ Theme of the seminar	呼吸法、上地流の基本型				
セミナー時間 Duration of the seminar	2時間				
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	
	②	技法・稽古法 Training methods	10分	補助運動	
	③	型 Kata	40分	三戦、セーサン、サンサーリユ	
	④	分解・組手等 Applications, kumite etc.	30分	セーサン分解	
	⑤	成果発表 Demonstration	15分	全員で型の確認	
	⑥	質問応答 Q&A	10分	質疑応答	