

講師名 Name of the instructor	上地 完司		段位 Rank	七段	
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	上地流空手道協会宗家修武館				
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	一般(15歳以上)			
セミナーのテーマ Theme of the seminar	体力に応じた動き 開祖の継承した型を中心に学び体験する				
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	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、基本練習	
	③	型 Kata	30分	完子和(カンシワ)	
	④	分解・組手等 Applications, kumite etc.	30分	カンシワ分解	
	⑤	成果発表 Demonstration	10分	カンシワ	
	⑥	質問応答 Q&A	15分		