

2012年 北海道地区サマーキャンプの稽古区分表

		40才以上	40才以下
1日目	前半(30分)	講習A(村上明・田村高志) 打撃(下段蹴り中心)	講習B(田中俊輔) 打撃
	後半(30分)	講習B(田中俊輔) 打撃(肘,膝中心)	講習A(村上明・田村高志) 打撃
2日目	前半(30分)	講習C(佐々木亮一) 投げ技	講習D(佐々木嗣治、大日向貴之) 寝技
	後半(30分)	講習D(佐々木嗣治、大日向貴之) 寝技	講習C(佐々木亮一) 投げ技