

5月南部剣道稽古会 (IHI アリーナ呉)

日時：令和6年5月12日(日) 駐車場開錠8:45 開館8:50 受付9:00~

場所：IHI アリーナ呉 (呉市体育館)

〒737-0051 呉市中央区4丁目1-4 (TEL 0823-25-3475)

稽古会：9:30~12:30 (体育館退出予定時間13:00)

普及委員指導者：森 治輔 山中 章義 小原 英樹 副島 和彦 参加普及指導委員

女性・幼少年普及委員指導者：辻坊 雅美 佐々木 順子 勝島 恵利 吉野 裕美

持参物：剣道用具一式・木刀(太刀・小太刀)・水分補給用の飲み物

★開会行事 女性・幼少年(胴・垂を付けて整列)
一般・有段者(垂を付けて、木刀をもって整列)
挨拶(9:30~9:35)
日程説明(9:35~9:40) 普及指導委員 森 治輔

★指導日程(女性・幼少年)(9:40~11:30) 会場の二分の一を使用
①準備運動・基本稽古(9:55~10:55) 辻坊 雅美 佐々木 順子
勝島 恵利 吉野 裕美
②休憩 (10:55~11:05)
③指導稽古(11:05~11:30) 参加普及指導委員
(1回2分×10回)
④終了・礼の後帰宅(残られる方は一般男性の指導稽古に参加)

★指導日程(一般男性・有段者)(9:40~12:30) 会場の二分の一を使用
①日本剣道形(9:40~10:10) 普及指導委員 森 治輔 小原 英樹
②休憩及び準備(10:10~10:20)
③準備運動・素振り(10:20~10:30) 普及指導委員 副島 和彦
④基本稽古(10:30~10:55) 普及指導委員 山中 章義
⑤休憩(10:55~11:05)
⑥参加者による互角稽古(11:05~11:30)
(1回2分×10回)
⑦休憩(11:30~11:40)
⑧指導稽古・参加者による相互稽古(11:40~12:25) 会場全面使用
(原則1回3分区切りで行う)

★閉会行事 講評・挨拶(12:25~12:30)
13:00 全員退館予定