

# 11月西部剣道稽古会 (廿日市市立野坂中学校体育館)

日時 : 令和6年11月24日(日) 開館 8:20

受付(幼少年・女性) 8:30~8:50

受付(一般・有段者) 10:30~10:50

場所 : 廿日市市立野坂中学校体育館

廿日市市地御前北一丁目3-1

稽古会: 幼少年・女性 8:55~10:30 (体育館退出時間10:45)

10:30~10:50 (幼少年・女性と一般・有段者の交代時間)

一般・有段者 10:55~12:55 (体育館退出時間13:30)

普及委員指導者: 森治 輔 山中 章義 吉岡 主税 竹尾 開

辻坊 雅美 吉野 裕美 勝島 恵利 佐々木 順子

幼少年・女性(初級) 8:55~10:30 体育館全面を使用

★開会行事(8:55~9:00)(参加者は胴・垂を着けて竹刀を持って整列)

挨拶

西地区剣道連盟副会長

井村 誠治

日程説明

森 治輔

★指導内容(9:00~10:30)

①基本稽古(9:00~9:50) 辻坊 雅美 吉野 裕美 勝島 恵利 佐々木 順子

(準備運動・素振り・基本運動など)

②休憩・面の着装(9:50~10:00)

③指導稽古(回り稽古)(10:00~10:25)

参加普及委員

(1回2分×10回)

★閉会行事 (10:25~10:30)

挨拶

★幼少年・女性と一般・有段者との入れ替え(一般・有段者の受付) 10:30~10:50

一般・有段者 10:55~13:00 体育館全面を使用

★開会行事(10:55~11:00)(参加者は胴・垂を着けて竹刀を持って整列)

挨拶

西地区剣道連盟副会長

井村 誠治

日程説明

森 治輔

★指導内容(11:00~13:00)

①準備運動・素振り(11:00~11:15)

指導

竹尾 開

(面の着装を含む)

②面をつけての木刀による剣道基本技稽古法(11:15~11:40)

指導

山中 章義

③相互稽古(回り稽古)(11:40~11:55)

(1回2分×5回)

④休憩・水分補給(11:55~12:05)

⑤指導稽古・相互稽古(12:05~12:55)

(原則1回3分区切りで行う)

★閉会行事(12:55~13:00)

挨拶

13:30 全員退館予定