

9月東部剣道稽古会（エフピコサブアリーナ）

日時：令和6年9月15日（日） 開館9：00 受付9：00～

場所：エフピコアリーナふくやま（サブアリーナ）

〒720-0823 福山市千代田町1丁目1-2 (TEL 084-981-3035)

稽古会：9：25～12：00（体育館退出予定時間12：30）

普及委員指導者： 森 治輔 小原 英樹 吉岡 主税 棗田 裕二 参加普及委員

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

持参物：剣道用具一式・木刀（太刀・小太刀）

- ★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（9：25～9：30）
日程説明（9：30～9：35）

★指導日程（女性・幼少年）（9：35～11：05） 会場の三分の一を使用

- ①基本稽古（9：35～10：35） 辻坊 雅美 勝島 恵利 吉野 裕美 佐々木 順子
（準備運動・素振り・基本運動など）
②休憩・剣道具着装（10：35～10：45）
③指導稽古（10：45～11：05） 参加普及委員
（1回2分×8回）
④終了・礼の後帰宅（一般の方は一般男性の指導稽古に参加もできます）

★指導日程（一般・有段者）（9：35～12：00） 会場の三分の二を使用

- ①日本剣道形（9：35～10：00） 普及委員 小原 英樹
②着装・準備運動・素振り（10：00～10：15） 普及委員 棗田 裕二
③基本稽古（10：15～10：35） 普及委員 吉岡 主税
④休憩（10：35～10：45）
⑤参加者による互角稽古（10：45～11：05）
（1回2分×8回）
⑥休憩（11：05～11：15）
⑦指導稽古・参加者による相互稽古（11：15～11：55）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（11：55～12：00）
12：30全員退館予定