

定例稽古予定表

令和元年 7月 8月

足立区剣道連盟

月	日	曜	実技指導	指導当番		備考
7月	2	火		郡司雅文	町井良文	重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 7月6日(土) 8月3日(土) 小中学生：木刀基本技稽古法 中学生・一般：日本剣道形 ◎ 小・中学生実技稽古 準備運動必須・基本稽古・掛り稽古・互角稽古など参加者の技量に応じ相応の指導を行う。特に下記を重点に ・正しい足さばきと切り返し ・掛かり稽古(指導者・相互) 無料公開日 7/27(土) 8/17(土) 休館日 7/8(月) 8/13(火)
	6	土	西村和美先生	枝川 守	新井信良	
	9	火		野中恒司	南澤康賀	
	13	土	*	島崎厚二	時田文雄	
	16	火		清村 鎬	野中恒司	
	20	土	休 み			
	23	火		新井信良	南澤康賀	
	27	土	笠原忠幸先生	青木文男	中村幸則	
8月	3	土	五十嵐孝則先生	中村幸則	矢野和久	
	6	火		郡司雅文	野中恒司	
	10	土	*	島崎厚二	青木文男	
	13	火	休 館 日			
	17	土	*	新井信良	枝川 守	
	20	火		町井良文	湯田 勇	
	24	土	*	時田文雄	島崎厚二	
	27	火		南澤康賀	清村 鎬	
31	土	伊藤裕見先生	渡辺敏明	中村幸則		

◎ 月2回土曜日に実施する一般向け実技指導は、教士八段伊藤裕見先生、五十嵐孝則先生、西村和美先生、教士七段笠原忠幸先生をお迎えしご指導いただきます。*実技指導の無い土曜日の指導当番の方は8時からの一般稽古開始時、回り稽古形式で基本稽古を実施してください。

- ◎ 7月： 6日(土) 全日本都道府県対抗少年剣道大会東京都代表選考会(東京武道館)
 14日(日) 日本剣道形講習会(集団指導)(総スポ12:30) 28日(日) 日本剣道形講習会(組編成指導)(総スポ9:30)
 8月： 10日(日) 剣道4~7段受審者講習会(東京武道館) 11日(日) 剣道7段審査会(北海道)
 18日(日) 城東ブロック講習会(葛飾) 女子剣道講習会(東京武道館)
 17~18日(土・日) 剣道7・6段審査会(長野) 24~25日(土・日) 剣道7・6段審査会(福岡)

1. 注意事項

- 稽古の前に竹刀点検を必ず実施させて下さい。
- 指導当番責任者は「体育館使用承認書」を1階受付に提出し確認印をもらってください。
- 当番指定日に都合が悪い場合、相互に連絡のうえ交代をお願いします。
- 小・中学生が提出した 出席者カードにサイン(捺印)をお願いします。
- 無料公開日は他の個人使用者等と稽古時間が重なりますので配慮をお願いします。

2. 稽古時間・方法

- 稽古時間： 19:00~20:45
 - 小・中学生指導稽古(一般元立ち指導含む) : 19:00~19:50
 - 中学生以上、一般実技稽古 : 20:00~20:45

**稽古時間 中間地点で必ず休憩水分補給タイムを設けてください。
- 第一土曜日の剣道形・木刀による基本技稽古法、実技稽古は下記の通り実施します。(時間厳守)
 19:00~19:30：少年剣道稽古、19:30~20:10：日本剣道形・木刀基本技、20:10~20:45：一般実技稽古