

定例稽古予定表

令和元年 9月 10月

足立区剣道連盟

月	日	曜	一般実技指導	指導当番		備考
9月	3	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 9月7日(土)10月5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 9/21(土)10/1(火)・12(土) 休館日 9/9(月) 10/15(火)
	7	土	笠原忠幸先生	枝川 守	島崎厚二	
	10	火		野中恒司	南澤康賀	
	14	土	足立区剣道指導者研修会のため休み			
	17	火		清村 鎬	新井信良	
	21	土	*	中村幸則	時田文雄	
	24	火		南澤康賀	渡辺敏明	
10月	28	土	西村和美先生	青木文男	近藤良基	
	1	火		南澤康賀	郡司雅文	
	5	土	*	島崎厚二	中村幸則	
	8	火		新井信良	清村 鎬	
	12	土	伊藤裕見先生	中村幸則	枝川 守	
	15	火	休館日			
	19	土	五十嵐孝則先生	時田文雄	島崎厚二	
	22	火		町井良文	枝川 守	
26	土	*	近藤良基	青木文男		
29	火		渡辺敏明	野中恒司		

◎ 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。

- ◎ 9月 : 1日(日)巣鴨学園少年剣道大会(巣鴨学園) 8日(日)東京都青年大会・都民生涯スポーツ大会(東京武道館)
 14日(土)~15日(日)足立区剣道指導者研修会(日光林間学園) 29日(日)72回区民大会(竹ノ塚)
 10月 : 5日(土)女子稽古会(総所 9:30) 6日(日)剣道形講習会(総所 9:30)
 13日(日)選抜少年少女剣道講習会(総所 12:30) 27日(日)木刀基本技稽古法・剣道形講習会(総所 12:30~15:00)

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