

定例稽古予定表

令和元年 11月 12月 (敬称略)

足立区剣道連盟

| 月 | 日 | 曜 | 一般実技指導 | 指導当番 | | 備考 |
|-----|----|----------------------|--------|-------|------------------------|---|
| 11月 | 2 | 土 | 休 み | | | 重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 11月9日(土)12月14日(土) 小中学生：木刀基本技稽古法 中学生・一般：日本剣道形 *12/7(土)第一土曜日は五十嵐先生に実技基本を含む指導をいただきます。 |
| | 5 | 火 | | 野中恒司 | 新井信良 | |
| | 9 | 土 | 笠原忠幸 | 島崎厚二 | 青木文男 | |
| | 12 | 火 | | 郡司雅文 | 南澤康賀 | |
| | 16 | 土 | 西村和美 | 時田文雄 | 枝川守 | |
| | 19 | 火 | | 清村 鎬 | 町井良文 | |
| | 23 | 土 | 休 み | | | |
| | 26 | 火 | | 枝川守 | 南澤康賀 | |
| 12月 | 30 | 土 | * | 中村幸則 | 渡辺敏明 | ◎ 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) |
| | 3 | 火 | | 新井信良 | 野中恒司 | |
| | 7 | 土 | 五十嵐孝則 | 五十嵐孝則 | 枝川守 | |
| | 10 | 火 | | 新井信良 | 清村 鎬 | |
| | 14 | 土 | 伊藤裕見 | 中村幸則 | 島崎厚二 | |
| | 17 | 火 | | 新井信良 | 南澤康賀 | |
| | 21 | 土 | * | 近藤良基 | 時田文雄 | |
| | 24 | 火 | | 町井良文 | 郡司雅文 | |
| 28 | 土 | 休 み(無料公開日 18:00迄のため) | | | 無料公開日 11/16(土)12/28(土) | |
| 31 | 火 | 年 末 年 始 休 館 日 | | | | |

◎ 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。

- ◎ 11月 : 3日(日)全日本剣道選手権大会(大阪) 10日(日)26回剣道祭・24回剣道形演武大会(竹ノ塚)
 16日(土)剣道4・5段審査会(東京武道館) 17日(日)剣道3段以下・1級審査会(総武)
 26 27 28 29日(火水木金) 剣道6 7 8段審査会(八王子)
- 12月 : 1日(日)剣道形講習会・葛飾合同稽古会(総武) 8日(日)都剣道形大会(東京武道館)
 22日(日)足立区剣道連盟納会(総武 12:30)
- ◎ 11月から東京都少年剣道大会(令和2年3月14日)の強化稽古を予定しています。皆様のご協力をお願い致します。

1. 注意事項

- 1) 稽古の前に竹刀点検を必ず実施させて下さい。
- 2) 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。
- 3) 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。
- 4) 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。
- 5) 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

- 1) 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。
- 2) 日本剣道形・木刀による剣道基本技稽古法、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