

定例稽古予定表

平成30年 11月 12月

足立区剣道連盟

月	日	曜	実技指導	指導当番		備考
11月	3	土	五十嵐孝則先生	中村幸則	枝川守	重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 11月3日(土) 12月1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・試合稽古、 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 ・正しい切り返し 無料公開日 11/10(土) 12/22(土) 休館日 11/12(月) 12/10(月) 年末年始休館 12/28~1/4
	6	火		近藤晃弘	南澤康賀	
	10	土	笠原忠幸先生	青木文男	清水秀俊	
	13	火		清村 鎬	新井信良	
	17	土	伊藤裕見先生	島崎厚二	中平泰美	
	20	火		町井良文	野中恒司	
	24	土	西村和美先生	矢野和久	渡辺敏明	
27	火		郡司雅文	湯田 勇		
12月	1	土		枝川 守	島崎厚二	
	4	火		近藤晃弘	南澤康賀	
	8	土	伊藤裕見先生	時田文雄	中平泰美	
	11	火		新井信良	町井良文	
	15	土	五十嵐孝則先生	中村幸則	矢野和久	
	18	火		野中恒司	郡司雅文	
	22	土	西村和美先生	清水秀俊	青木文男	
	25	火		渡辺敏明	清村 鎬	
29	土	年末年始 休み				

◎ 11月・12月毎土曜日は、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。特に審査を控えている方々を含め万障繰り合わせのうえ奮ってご参加下さい。

- ◎ 11月： 3日(土祝)全日本剣道選手権大会(日本武道館) 11日(日)剣道3段以下1級審査会(総武)
 17日(土)剣道4・5段審査会(東京武道館) 剣道7段審査会(愛知)
 18日(日)第25回剣道祭・第23回剣道形演武大会(竹ノ塚体育館) 剣道6段審査会(愛知)
 25日(日)舎人剣友会大会 剣道6段審査会(東京) 27-28日(火水) 剣道7段審査会(東京)
 29-30日(木金) 剣道8段審査会(東京)
- 12月： 9日(日) 日本剣道形講習会(総武* 9:30) 荒川区との合同稽古会(総武* 13:30)
 23日(日祝) 足剣納会(総武* 12:30) 24日(日) 東京都剣道形演武大会(東京武道館)

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。

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
- 11月から3月上旬まで東京都少年剣道大会の強化稽古予定しています。ご協力をお願い致します。