

定例稽古予定表

平成31年 1月 2月

足立区剣道連盟

月	日	曜	実技指導	指導当番		備考
1 月	1	火	年始休館日			重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 1月5日(土) 2月2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 1/19(土) 2/16(土) 休館日 1/15(火) 2/12(火) 年始休館 1/1(火)~1/4(金)
	5	土	五十嵐孝則先生	枝川 守	新井信良	
	8	火		野中恒司	清村 鎬	
	12	土	伊藤裕見先生	時田文雄	矢野和久	
	15	火	休館日			
	19	土	笠原忠幸先生	島崎厚二	中平泰美	
	22	火		郡司雅文	町井良文	
	26	土	西村和美先生	中村幸則	青木文男	
	29	火		渡辺敏明	南澤康賀	
2 月	2	土	五十嵐孝則先生	矢野和久	島崎厚二	
	5	火		町井良文	野中恒司	
	9	土	笠原忠幸先生	青木文男	時田文雄	
	12	火	休館日			
	16	土	伊藤裕見先生	中村幸則	渡辺敏明	
	19	火		清村 鎬	郡司雅文	
	23	土	西村和美先生	新井信良	南澤康賀	
	26	火		枝川 守	湯田 勇	

◎ 1月・2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。

- ◎ 1月：6日(日) 足立区剣道連盟新年合同稽古(総練 9:30) 新年祝賀会(江戸一万来館 17:00)
 27日(土) 東剣連合同稽古会(東京武道館)
 2月：10日(日) 剣道4・5段審査会(東京武道館)
 17日(日) 足立区剣道連盟審判講習会(総練 規則編 AM 実技編 PM)
 21日(木) 東剣連合同稽古会(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。
- 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
- 11月から3月上旬まで東京都少年剣道大会の強化稽古を実施しています。ご協力をお願い致します。