

定例稽古予定表

平成31年 3月 4月

足立区剣道連盟

| 月 | 日 | 曜 | 実技指導 | 指導当番 | 備考 |
|----|----|---------|--------------|-----------|--|
| 3月 | 2 | 土 | 休み(他団体使用のため) | | 重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 3月2日(土) 4月6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 ・正しい足さばきと切り返し ・掛かり稽古(指導者・相互) 無料公開日 3/16(土) 4/20(土) 休館日 3/11(月) 4/8(月) |
| | 5 | 火 | | 野中恒司 清村 鎬 | |
| | 9 | 土 | 伊藤裕見先生 | 島崎厚二 時田文雄 | |
| | 12 | 火 | | 郡司雅文 枝川 守 | |
| | 16 | 土 | 西村和美先生 | 中村幸則 中平泰美 | |
| | 19 | 火 | | 南澤康賀 新井信良 | |
| | 23 | 土 | 笠原忠幸先生 | 島崎厚二 矢野和久 | |
| | 26 | 火 | | 枝川 守 町井良文 | |
| 30 | 土 | 五十嵐孝則先生 | 青木文男 渡辺敏明 | | |
| 4月 | 2 | 火 | | 南澤康賀 野中恒司 | |
| | 6 | 土 | * | 矢野和久 中平泰美 | |
| | 9 | 火 | | 新井信良 郡司雅文 | |
| | 13 | 土 | 伊藤裕見先生 | 時田文雄 島崎厚二 | |
| | 16 | 火 | | 清村 鎬 南澤康賀 | |
| | 20 | 土 | 五十嵐孝則先生 | 渡辺敏明 中村幸則 | |
| | 23 | 火 | | 町井良文 新井信良 | |
| | 27 | 土 | * | 枝川 守 青木文男 | |
| 30 | 火 | | 郡司雅文 湯田 勇 | | |

- ◎ 3月・4月土曜日は、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。尚、各先生の実技指導は本年4月以降、都合により「2回/月」となりますのでご了承ください。
 *4/6(土)、4/27(土)の指導当番の方は8時からの一般稽古開始時、回り稽古形式で次のメニューを実施してください。◎ ①切り返し2回、面・小手・小手一面などの基本打ち各3本程度(回数任意)、→②回り稽古15分程度実施 →③20:45まで地稽古。若い仲間同士の地稽古も大歓迎です。奮って参加ください。

- ◎ 3月： 3日(日) 72回都体予選(竹ノ塚) 9日(土) 東京都少年剣道大会(東京武道館)、女子稽古会(総塚)
 30日(土) 剣道8段受審者講習会(東京武道館)
 4月： 7日(日) 木刀による剣道基本技講習会(総塚 12:30)、東京剣道祭(東京武道館) 14日(日) 足剣連総会(総塚 14:30)
 21日(日) 常任理事会業務委員会合同会議(江戸 14:30) 28日(日) 剣道1級審査会(総塚 12:30)

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

本資料の問い合わせ先

指導研修委員長 枝川