

定例稽古予定表

令和元年5月6月

足立区剣道連盟

月	日	曜	実技指導	指導当番		備考
5月	4	土	ジュニア大会のため休み			重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 5月11日(土) 6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 5/18(土) 6/15(土) 休館日 5/13(月) 6/10(月)
	7	火		野中恒司	新井信良	
	11	土	笠原忠幸先生	青木文男	時田文雄	
	14	火		南澤康賀	郡司雅文	
	18	土	西村和美先生	中村幸則	島崎厚二	
	21	火		枝川守	町井良文	
	25	土	区議選のため休み			
	28	火	区議選のため休み			
6月	1	土	*	新井信良	枝川守	
	4	火		郡司雅文	野中恒司	
	8	土	五十嵐孝則先生	島崎厚二	青木文男	
	11	火		清村鎬	南澤康賀	
	15	土	伊藤裕見先生	中村幸則	枝川守	
	18	火		町井良文	湯田勇	
	22	土	*	時田文雄	渡辺敏明	
	25	火		野中恒司	新井信良	
	29	土	*	南澤康賀	中平泰美	

- ◎ 土曜日午後8時からの実技指導は、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ご指導いただきます。尚、本年4月以降、上記実技指導は「2回/月」となりました。
 * 実技指導の無い土曜日の指導当番の方は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。若い仲間同士の稽古も大歓迎です。奮ってご参加ください。

** 当初予定されていた5・6月の「道場半面使用」は取り消しとなり全面使用できるようになりました。

- ◎ 5月： 1・2日(水・木) 剣道8段審査会 4日(土)40回ジュニア大会(東京武道館)
 11・12日(土日) 剣道7・6段審査会(愛知) 19日(日)高段者稽古会(東京武道館) 25日(土)女子年令別大会(東京武道館)
 6月： 2日(日) 第1回少年少女剣道講習会(総練 13:00)
 16日(日)36回少年剣道錬成大会・25回東西対抗・94回団体対抗剣道大会(総練) 23日(日)79回墨東5区剣道大会(葛飾区)

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) 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