

定例稽古予定表

令和2年 3月 4月

足立区剣道連盟

月	日	曜	一般実技指導	指導当番		備考
3月	3	火		野中恒司	新井信良	重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 3月14日(土) 4月4日(土) *4/25(土)は五十嵐先生に実技基本を含む指導をいただきます。 ◎ 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。を 重点指導事項 ・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 3/21(土) 4/18(土) 休館日 3/9(火) 4/13(月)
	7	土	休 み			
	10	火		町井良文	枝川 守	
	14	土	西村和美	島崎厚二	青木文男	
	17	火		郡司雅文	清村 鎬	
	21	土	笠原忠幸	近藤良基	島崎厚二	
	24	火		新井信良	枝川 守	
	28	土		中村幸則	渡辺敏明	
4月	31	火		南澤康賀	町井良文	
	4	土		新井信良	島崎厚二	
	7	火		清村 鎬	野中恒司	
	11	土	伊藤裕見	中村幸則	青木文男	
	14	火		南澤康賀	郡司雅文	
	18	土		時田文雄	渡辺敏明	
	21	火		枝川 守	町井良文	
25	土	五十嵐孝則	五十嵐孝則	中村幸則		
28	火		南澤康賀	近藤良基		

- ◎ 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時からの一般稽古開始時、回り稽古形式で基本稽古を実施してください。

- ◎ 3月 : 8日(日) 73回都体予選大会(竹ノ塚9:00)
 14日(土) 東京都少年剣道大会(東京武道館) 第2回女子剣道稽古会(総武* 9:30)
 4月 : 5日(日) 木刀による剣道基本技稽古法講習会(総武* 12:30)
 12日(日) 足剣連総会(総武* 14:30) 19日(日) 足剣連常任理事会(江戸一万来館12:30)
 26日(日) 剣道1級審査会(総武* 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。**

- 土曜日の木刀による基本技稽古法及び日本剣道形稽古日の時間配分は下記の通りとします。(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。