

定例稽古予定表

6月より開始時間に変更となりましたのでご注意ください

令和6.7年度 12月 1月

足立区剣道連盟

月	日	曜	一般実技指導 稽古日	指導当番		備考
				メイン		
12 月	3	火		清水秀俊		重点指導項目 足剣連定例稽古が「ライン」を遵守すること。 ◎小・中学生 ・毎月第1土曜日に行っていました木刀基本 技稽古法・剣道形稽古の稽古をしばらく中止 にします。 ・実技稽古 準備運動必須・基本稽古・掛り稽古 五角稽古など参加者の技量に応じ相應 の指導を行う。 無料公開日 12/21(土)1/18(土)
	7	土	笠原忠幸	田中博元		
	10	火		山下健也		
	14	土	西村和美	青木文男		
	17	火		清水秀俊		
	21	土		時田文雄		
	24	火		南澤康賀		
	28	土	休館日			
	31	火	休館日			
1 月	4	土	休館日			
	7	火		清水秀俊		
	11	土	小林一郎	青木文男		
	14	火	休館日			
	18	土	伊藤裕見	時田文雄		
	21	火		南澤康賀		
	25	土	五十嵐孝則	山下健也		
	28	火		南澤康賀		

8

- ◎ 月2回土曜日に実施する伊藤・五十嵐・西村・小林・笠原各先生による一般向け実技指導稽古を再開します。
- ◎ 定例稽古参加は足立区剣道連盟登録会員及び登録団体の小中学生(保護者の同意必須)に限定します。
- ◎ 指導当番は令和4年10月から1名に変更されました。当番不都合の場合は事前に{南澤}まで連絡願います。

南澤連絡先 090-7271-6681

◎ 注意事項

- 新型コロナウイルス感染防止対策のため下記の点を遵守願います。
 - * 1. 「健康チェックシートの提出は不要ですが「健康チェックをしなくて良い」ではありません。
 - * 2. 発熱のある方、体調不良のある方は参加できません。
- 稽古の前に竹刀点検を必ず実施させて下さい。
- 指導当番は「体育館使用承認書」を1階受付に提出してください。
- 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。

◎ 稽古時間

稽古種別		開始時間	終了時間	受付
小・中学生指導稽古日		午後6時50分	午後7時50分	午後6時35分
一般	一般稽古日	午後7時50分	午後8時40分	午後7時35分
	一般実技指導稽古日	午後7時50分	午後8時40分	

**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。