

12月東部剣道稽古会 (向島運動公園向島町B&G海洋センター体育館)

日時 : 令和6年12月15日(日) 開館 9:00

受付(幼少年・女性) 9:00~9:20

受付(一般・有段者) 10:40~11:10

場所 : 向島運動公園向島町B&G海洋センター体育館

〒722-0073 尾道市向島町道越11098-289

稽古会: 幼少年・女性 9:25~10:55 (体育館退出時間11:05)

10:55~11:10 (幼少年・女性と一般・有段者の交代時間)

一般・有段者 11:15~13:25 (体育館退出時間13:55)

普及委員指導者: 平川 龍馬 山中 章義 棗田 裕二 副島 和彦

辻坊 雅美 吉野 裕美 勝島 恵利 佐々木順子

幼少年・女性(初級) 9:25~10:55 体育館全面を使用

★開会行事(9:25~9:30)(参加者は胴・垂を着けて竹刀を持って整列)

挨拶

日程説明

辻坊 雅美

★指導内容(9:30~10:50)

①基本稽古(9:30~10:20) 辻坊 雅美 吉野 裕美 勝島 恵利 佐々木 順子

(準備運動・素振り・基本運動など)

②休憩・面の着装(10:20~10:30)

③指導稽古(回り稽古)(10:30~10:50)

参加普及委員

(1回2分×8回)

★閉会行事 (10:50~10:55)

挨拶

★幼少年・女性と一般・有段者との入れ替え(一般・有段者の受付) 10:55~11:10

一般・有段者 11:15~13:25 体育館全面を使用

★開会行事(11:15~11:20)(参加者は垂を着けて木刀(太刀・小太刀)を持って整列)

挨拶

日程説明

棗田 裕二

★指導内容(11:20~13:20)

①日本剣道形(11:20~11:40) 指導 平川 龍馬

②準備運動・素振り(11:40~12:00) 指導 山中 章義

(胴・垂・面の着装を含む)

③相互稽古(回り稽古)(12:00~12:20) 指導 山中 章義

(切り返し・面打ち・回り稽古1回2分×5回)

④休憩・水分補給(12:20~12:35)

⑤指導稽古・相互稽古(12:35~13:20)

(原則1回3分区切りで行う)

★閉会行事(13:20~13:25)

挨拶

13:55全員退館予定