

2019 年 6 月 20 日

早良区剣道連盟内
剣道教室代表者各位
中学校・高等学校顧問教諭各位

福岡市早良区剣道連盟
会長 高野 國雄

2019 年 令和元年

早良区暑中稽古会及び剣道形稽古会の開催について（ご案内）

表記の件につきまして、下記の通り稽古会を開催いたしますので、多数の方の参加をお願いいたします。

記

- 1 日時 7月20日（土）稽古9：00～11：50、昼食（20分）、形稽古12：10～13：40（90分）、掃除
- 2 場所 ももち体育館 メインフロア
- 3 稽古会実施内容
 - (1) 目的
 - ・学生は、翌週からの稽古に役立つよう、本稽古会で正しい剣道姿勢・技術を習得する。（呼吸、足さばき、手の内など初心者を中心に基本ができていない人が多いため）
 - (2) 当日準備（8：45係員、指導陣は入場）
 - ・事務局や指導陣は先に入場して床の不具合箇所にテーピングを実施
 - ・9：00：学生、保護者入場（靴は道具袋に入れ、稽古の邪魔にならないよう隅にまとめる）
 - (3) 準備運動（9：15～40）
 - ・5分：高校生の号令でストレッチ系の準備運動を全員で行う
 - ・20分：素振り：角、高野先生の解説後に実践（指導陣は学生の傍で個別指導し正しい基礎を習得）
 - (4) 開会式（9：45～10：00）
 - ・学生は面を持って整列、前列より高校、中学、小学、大人。号令係は奥先頭。
 - ・高野会長挨拶（司会：藤井）
 - ・黙想、面着装。
 - (5) 小学、中学生稽古（10：00～10：50、50分間）
 - ・センターラインに元立ち（高校生＋大人）南北2サイドに学生を均等配置（指導陣が誘導）
 - ・角、高野先生の解説後にモデルが実践、その後に学生が実践（指導陣は、できていない人を隊列から外し個別指導、学生に理解させ正しくできているかフォロー）
 - ・切り返し（前4本後ろ5本）10分、面（6本）10分、小手（6本）5分、小手面（6本）5分、胴（6本）5分、面体当たり引き面、小手、胴（2本*3）5分、掛稽古10分
 - ・面を外して、見取り稽古（中学生の希望者は水分補給後に大人稽古に参加可）
 - (6) 高校、大人稽古（11：00～11：40、40分間）
 - ・センターラインに元立ち（6段以上）南北2サイドに高校生、5段以下
 - ・角、高野先生の解説を頂きながら基本技、応用技を20分間実践し、上達につながる技を習得。
 - ・地稽古20分
 - ・少人数で稽古場所が確保できたら、小学生、中学生も十分な休憩後に五角稽古。

(7) 閉会式 (11:40~50)

- ・講評 (講評者: 林理事長)

5 昼食 (11:50~12:10、20 分間)

- ・昼食時間を 20 分程度確保するので、おにぎりなど軽食を各自持参。(指導陣は昼食代を後日支給)

6 剣道形稽古 (12:10~13:40、90 分間)

- ・夏受験申込者及び昇段審査に向け正しい剣道形を習得したい方
- ・木刀は各自持参
- ・下村理事及び島井理事他 4 名の指導者により実施

7 その他

- ・熱中症予防のため、水分補給は十分に各自で行ってください。
- ・靴入れのビニール袋は各自用意してください。
- ・廊下の移動は必ず靴を履いてください。

以上