

定例稽古予定表

平成30年 9月 10月

足立区剣道連盟

月	日	曜	実技指導	指 導 当 番		備 考
9月	1	土	笠原忠幸先生	枝 川 守	中 村 幸 則	重点指導項目 ◎ 木刀基本技・剣道形稽古 及び実技稽古 9月1日(土) 10月6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・試合稽古、 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 ・正しい切り返し 無料公開日 9/15(土) 10/20(土) 休館日 9/10(月) 10/9(火)
	4	火		南 澤 康 賀	近 藤 晃 弘	
	8	土	伊藤裕見先生	時 田 文 雄	島 崎 厚 二	
	11	火		清 村 鎬	町 井 良 文	
	15	土	五十嵐孝則先生	矢 野 和 久	中 平 泰 美	
	18	火		新 井 信 良	湯 田 勇	
	22	土	足立区剣道指導者研修会のため休み			
	25	火		野 中 恒 司	郡 司 雅 文	
	29	土	西村和美先生	清 水 秀 俊	渡 辺 敏 明	
10月	2	火		南 澤 康 賀	近 藤 晃 弘	
	6	土	五十嵐孝則先生	島 崎 厚 二	中 平 泰 美	
	9	火	休 館 日			
	13	土	伊藤裕見先生	清 水 秀 俊	時 田 文 雄	
	16	火		町 井 良 文	野 中 恒 司	
	20	土	西村和美先生	中 村 幸 則	矢 野 和 久	
	23	火		郡 司 雅 文	枝 川 守	
	27	土	笠原忠幸先生	青 木 文 男	新 井 信 良	
	30	火		渡 辺 敏 明	清 村 鎬	

◎ 9月1・8・15・29日、10月6・13・20・27日(各土曜日)は、教士八段伊藤裕見先生、五十嵐孝則先生、西村和美先生、教士七段警視庁笠原忠幸先生をお迎えしご指導いただきます。
特に審査を控えている方々を含め万障繰り合わせのうえ奮ってご参加下さい。

- ◎ 9月： 2日(日)都民生涯スポーツ大会・都青年大会(東京武道館) 巣鴨学園少年剣道大会(巣鴨学園)
 9日(日) 51回東瀬江少年剣道大会(東瀬江小体育館) 22-23日(土日)足立区剣道指導者研修会(日光林間学園)
 24日(月振)足立綾瀬剣友会50周年剣道大会(綾瀬小体育館) 30日(日)71回区民大会(竹ノ塚体育館)
 10月： 8(月祝)足立区スポーツカーニバル 13日(土)女子稽古会(総練 9:30)
 14日(日) 日本剣道形講習会・合同稽古会(総練 9:30)
 21日(日) 25回足立区剣道祭・23回日本剣道形演武大会(竹ノ塚体育館) 25日(日)都シニア大会(東京武道館)
 28日(日) 木刀による剣道基本技稽古法・日本剣道形講習会(総練 12:30)

1. 注意事項

- 稽古の前に竹刀点検を必ず実施して下さい。
- 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。

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。

- 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