

# 【宝剣会 金曜日稽古メニュー】

## ☆ ウォーミングアップ ☆

- 運足 (すり足での歩み足・送り足で行う。)
- 準備体操 (特に下半身・アキレス腱や靱帯もしっかり伸ばす。ケガの予防はとても大切です。)
- 素振り 上下素振り、正面素振り、早素振り (正しい姿勢で元気よく。)

## ☆ 立礼・座礼 ☆

挨拶・連絡事項・道場訓

## ☆ 基本技稽古法 ☆

- 正面打ち 前進のみ5本ずつ・前進5本後退5本ずつ
- 切り返し ゆっくり正確に打ち切る切り返し・一息で速い切り返し
- 基本の①一本打ちの技 大きく面打ち・速い面打ち・小手打ち・胴打ち
- 基本の②連続技 大きく小手面、速い小手面・小手胴
- 基本の④引き技 面体当たり下がり面・面体当たり下がり胴・面体当たり下がり小手  
※慣れてきたら日によっては他の技もやります。逆胴、面小手、突きetc..

## ☆ 技の稽古 ☆

- 面に対する応じ技 出ばな小手・面抜き胴・面返し胴
- 小手に対する応じ技 小手抜き面・相小手面・小手返し面  
※慣れてきたら日によっては他の技もやります。追い技、すり上げ技、デフェンス技術等

## ☆ 約束稽古 ☆

- 追い込み稽古 お互いに前進後退しながら連続5本面打ち
- 打ち込み稽古 元立ちが作った隙の部位を打つ稽古  
※具合が悪い方はいつでも休んで水分補給して下さい。  
※子供の人数が増えたら子供専用メニューも追加します。

## ☆ 10分休憩 (給水タイム・自主練可) ☆

※途中参加の会員は十分に準備体操、柔軟、基本打ちを行い身体をほぐしておいて下さい。

## ☆ 地稽古 ☆

(手の空いている方はタイム係をお願いします。)

- 輪転にて相互の地稽古 自ら積極的に打ち込んで稽古で学んだ攻めや技を試す。  
※初心者や小学生等が相手の場合は、相手の力量に合わせて基本打ち、切り返し、打ち込み稽古を行  
※ペースを見て途中休憩を挟んだり、具合の悪い方は休んでも構いません。
- 一息での速い切り返し 決められた呼吸法で行う切り返し

## ☆ 立礼・座礼 ☆

## ☆ 自由稽古 ☆

- お互いに自由に稽古して構いません。打たれることを恐れず学んだ技術をいろいろ試してみましょ  
又、率先して先生方や先輩方をお願いしてかかりましょう。技の指導、疑問点の相談も構いません。  
剣道形の稽古をしたい会員は先生方をお願いして指導を頂くこともできます。

## ☆ 清掃 戸締り ☆

