

稽古記録

1. 日時

2010年7月10日(土) 11:30-13:50

2. 場所

東久留米市スポーツセンター 第一武道場

3. 人数

5名

4. 指揮者

石川 (22期)

5. 内容

- ・準備体操、素振り (各自)
- ・繰り返し (2回)
- ・大きい面 (3本×2回)
- ・小さい面 (3本×2回)
- ・小手 (3本×2回)
- ・小手面 (3本×2回)
- ・胴 (3本×2回)
- 休憩 (5分)
- ・面面 (3本×2回)
- ・小手打ち落とし面 (3本×2回)
- ・小手返し面 (3本×2回)
- ・小手抜き面 (3本×2回)
- ・小手すりあげ面 (3本×2回)
- ・相小手面 (3本×2回)
- ・相面 (4本×2回)
- 休憩 (5分)
- ・地稽古 (3分×4回)
- ・繰り返し (1回)

6. 備考

本稽古内容の趣旨・目的は以下の通り。

- ・基本打ちによる基本的動作の確認。
- ・相手が下がったときに追い込んで打突できるようにする。
- ・相手の小手に応じて打突できるようにする。