

稽古記録

1. 日時

2010年10月23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

4名、見学1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×3回)
- ・小さい面(3本×3回)
- ・面面(3本×2回)
- ・小手(3本×3回)
- ・小手面(3本×3回)
- ・胴(3本×3回)
- 休憩(15分)
- ・引き面(3本×2回)
- ・引き小手(3本×2回)
- ・引き胴(3本×2回)
- ・面に対する技(3本×2回)
- ・小手に対する技(3本×2回)
- ・掛かり稽古(面→相面→小手面→出小手→胴→面抜き胴→面)(2回)
- 休憩(5分)
- ・地稽古(3分×3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。
- ・相手の打突に応じて技を出せるようになる。