

## 稽古記録

### 1. 日時

2010年11月6日(土) 10:30-12:30

### 2. 場所

清瀬高校 剣道場

### 3. 人数

9名(現役生:4名、OB/OG:5名)

### 4. 内容

- ・準備体操
- ・素振り(前進後退面、前進後退左右面、片手面、上下素振り、早素振り 各100本)
- ・切り返し(8回)
- ・面(4本×8回)
- ・小手(4本×8回)
- ・小手面(4本×8回)
- ・面体当たり引き面、面体当たり引き小手、面体当たり引き胴(各1本×8回)
- 休憩(10分)
- ・地稽古(2分×5回)
- ・切り返し(1回)