

稽古記録

1. 日時

- ① 2010年11月20日(土) 10:30-12:00
- ② 2010年11月20日(土) 13:00-13:30

2. 場所

- ① 清瀬高校 剣道場
- ② 東久留米市スポーツセンター 第一武道場

3. 人数

- ① 7名(現役生:3名、OB/OG:4名)
- ② 3名

4. 内容

<清瀬高校>

- ・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50本)
- ・切り返し(4回)
- ・面(4本×3回)
- ・小手(4本×3回)
- ・小手面(4本×3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×3回)
- 休憩(5分)
- ・地稽古(3分×4回)
- ・切り返し(1回)

<OB会>

- ・切り返し(1回)
- ・掛かり稽古(面→相面→小手面→出小手→胴→面抜き胴→面)(2回)
- ・地稽古(3分×3回)
- ・切り返し(1回)