

## 稽古記録

### 1. 日時

2010年12月4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

3名

### 4. 内容

- ・ 繰り返し (2回)
- ・ 面 (3本×2回)
- ・ 小手 (3本×2回)
- ・ 小手面 (3本×2回)
- ・ 胴 (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
- ・ 地稽古 (2回)
- ・ 繰り返し (1回)