

## 稽古記録

### 1. 日時

2010年12月11日(土) 11:30-13:00

### 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. 内容

- ・ 繰り返し (2回)
- ・ 大きい面 (3本×3回)
- ・ 小さい面 (3本×3回)
- ・ 小手 (3本×3回)
- ・ 小手面 (3本×3回)
- ・ 胴 (3本×3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
- ・ 自由稽古 (5本×4回)
- ・ 地稽古 (4回)
- ・ 繰り返し (1回)