

稽古記録

1. 日時

2011年7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

5名

4. 内容

- ・ 繰り返し (2回)
- ・ 大きい面 (3本×2回)
- ・ 小さい面 (3本×2回)
- ・ 相面 (4本×2回)
- ・ 小手 (3本×2回)
- ・ 出小手 (3本×2回)
- ・ 小手面 (3本×2回)
- ・ 相小手面 (3本×2回)
- ・ 小手抜き面 (3本×2回)
- ・ 胴 (3本×2回)
- ・ 引き技 (面、小手、胴) (3本×2回)
- ・ 掛かり稽古 (2回)

休憩

- ・ 地稽古
- ・ 繰り返し