

稽古記録

1. 日時

2012年11月11日(日) 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 (3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)
- ・ 相面 (4本×3回)
- ・ 出小手 (3本×3回)
- ・ 引き面 (3本×3回)
- ・ 引き小手 (3本×3回)
- ・ 引き胴 (3本×3回)
- 休憩
- ・ 面に対する技 (3本×3回)
- ・ 小手に対する技 (3本×3回)
- ・ 地稽古 (3回)
- ・ 繰り返し (1回)