

稽古記録

1. 日時

2013年2月9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

6名

4. 内容

- ・ 切り返し (ゆっくり・元は面を打たせる) (2回)
- ・ 切り返し (通常) (2回)
- ・ 大きい面 (3本×2回)
- ・ 小さい面 (3本×3回)
- ・ 小手 (3本×2回)
- ・ 小手面 (3本×2回)
- ・ 胴 (3本×2回)
- 休憩
- ・ 突き (踏み込みなしで当てるだけ) (5本×4回)
- ・ 突き (踏み込みあり) (3本×4回)
- ・ 面对小手 (1分×4回)
- ・ 相がかり稽古 (20秒×3回)
- 休憩
- ・ 地稽古 (5回)
- ・ 切り返し (1回)