

稽古記録

1. 日時

2016年6月19日(日)11:30-13:50

2. 場所

東京ドームスポーツセンター東久留米 第一武道場

3. 人数

8名

4. 内容

- ・切り返し(2回)
- ・大きい面(3本×2回)
- ・小さい面(3本×2回)
- ・小手(3本×2回)
- ・小手面(3本×2回)
- ・胴(3本×2回)
- 休憩
- ・面返し胴、面抜き銅(3本×2回)
- ・面すりあげ面(3本×2回)
- ・小手抜き面(3本×2回)
- ・小手すりあげ面(3本×2回)
- ・小手返し面(3本×2回)
- ・出小手(3本×2回)
- 休憩
- ・地稽古(2分弱×1回、1分半×4回)
- ・切り返し(1回)