

## 稽古記録

### 1. 日時

2010年8月7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、見学1名 計7名

### 4. 指揮者

石川 (22期)

### 5. 内容

- ・準備体操、素振り (各自)
- ・試合稽古 (1回)
- ・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 (5分)
- ・相手の竹刀を打ち落として面 (3本×2回)
- ・相手の竹刀を裏から払って小手 (3本×2回)
- ・相手の竹刀を裏から払って小手面 (3本×2回)
- ・相手が面をかばったところを小手 (3本×2回)
- ・引き面 (3本×1回)
- ・引き小手 (3本×1回)
- ・引き胴 (3本×1回)
- ・相面 (4本×2回)
- ・出小手 (3本×2回)
- 休憩 (5分)
- ・地稽古 (3分×5回)
- ・切り返し (1回)

### 6. 備考

本稽古内容の趣旨・目的は以下の通り。

- ・基本打ちによる基本的動作の確認。
- ・相手の構えを崩して打突できるようにする。