

稽古記録

1. 日時

2010年8月28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

4名

4. 指揮者

石川 (22期)

5. 内容

- ・準備体操、素振り (各自)
- ・繰り返し (1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)
- ・相手が手元をあげたところを小手 (3本×2回)
- ・出小手 (3本×2回)
- ・引き面 (3本×2回)
- ・中途半端な間合いから引き面 (3本×1回)
- ・鏝迫り合いから相手が下がったところを引き面 (3本×1回)
- ・鏝迫り合いから相手が下がったところを面 (3本×2回)
- ・面に対する応じ技 (3本×2回)
- ・小手に対する応じ技 (3本×2回)
- 休憩 (5分)
- ・地稽古 (3分×3回)
- ・繰り返し (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。
- ・相手の出ばなをとらえて打突を繰り出せるようになる。
- ・相手が下がったところや中途半端な間合いで隙ができたところを打突できるようになる。

- ・相手の打突に応じて技を出せるようになる。