

稽古記録

1. 日時

2010年10月16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

5名

4. 指揮者

石川(22期)

5. 内容

・準備体操、素振り(各自)

・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)

・面に対する技(3本×2回)

・小手に対する技(3本×2回)

休憩(5分)

・地稽古(時間無制限)

・切り返し(1回)

休憩

・掛かり稽古(面→相面→小手面→出小手→胴→面抜き胴→面)(3回)

・掛かり稽古(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。
- ・相手の打突に応じて技を出せるようになる。