

## 稽古記録

### 1. 日時

2011年1月15日(土) 11:30-13:00

### 2. 場所

東久留米市スポーツセンター 第一武道場

### 3. 人数

7名

### 4. 内容

- ・ 繰り返し (2回)
  - ・ 大きい面 (3本×3回)
  - ・ 小さい面 (3本×3回)
  - ・ 小手 (3本×3回)
  - ・ 小手面 (3本×3回)
  - ・ 胴 (3本×3回)
  - ・ 掛かり稽古 (面→相面→小手面→出小手→胴→面抜き胴→面) (3回)
- 休憩
- ・ 試合稽古 (4人対3人勝ち残り3本勝負)
  - ・ 地稽古 (6回×2分)
  - ・ 繰り返し (1回)
  - ・ 模擬昇段審査