

## 稽古記録

### 1. 日時

2011年7月9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. 内容

- ・ 繰り返し (2回)
- ・ 大きい面 (3本×2回)
- ・ 小さい面 (3本×2回)
- ・ 小手 (3本×2回)
- ・ 出小手 (3本×2回)
- ・ 小手面 (3本×2回)
- ・ 胴 (3本×2回)
- ・ 面すりあげ面 (3本×2回)
- ・ 小手打ち落とし面 (3本×1回)
- ・ 小手すりあげ面 (3本×2回)
- ・ 引き技 (面、小手、胴) (3本×2回)

#### 休憩

- ・ 地稽古
- ・ 掛かり稽古
- ・ 繰り返し