

稽古記録

1. 日時

2013年8月3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)
- ・ 小手面 (3本×2回)
- ・ 胴 (3本×2回)
- 休憩
- ・ 相面 (4本×2回)
- ・ 出小手 (3本×2回)
- ・ 面抜き胴 (3本×2回)
- ・ 面返し胴 (3本×2回)
- ・ 引き面 (3本×2回)
- ・ 引き小手 (3本×1回)
- ・ 引き胴 (3本×1回)
- ・ 面すりあげ面 (3本×2回)
- ・ 小手すりあげ面 (3本×2回)
- 休憩
- ・ 地稽古 (3分×3回)
- ・ 繰り返し (1回)