

## 稽古記録

### 1. 日時

2013年8月18日(日) 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 修行2名 計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×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)
- ・ 小手抜き面 (3本×2回)
- ・ 小手すりあげ面 (3本×2回)
- ・ 相小手面 (3本×2回)
- ・ 面返し胴 (3本×2回)
- ・ 引き面 (3本×1回)
- ・ 引き小手 (3本×1回)
- ・ 引き胴 (3本×1回)
- 休憩
- ・ 地稽古 (3分×4回)
- ・ 繰り返し (1回)

### 5. 内容 (修行者)

- ・ 礼～蹲踞～竹刀をおさめてさがって礼の仕方
- ・ 摺り足の仕方
- ・ 面、小手、胴の打ち方