

## 稽古記録

### 1. 日時

2014年7月12日(土)14:00-16:00

### 2. 場所

清瀬高校剣道場

### 3. 人数

現役生6名(+見学2名)、OB/OG5名(+見学1名)

### 4. 内容

- ・準備体操

- ・素振り

- ・すり足

- ・竹刀で受けない切り返し(2回)

- ・切り返し(2回)

- ・胴の切り返し(1回)

- ・面(2本×2回)

- ・小手(2本×2回)

- ・追い打ち(面から面2本×2回、面から連続面×2回、面から小手面2本×2回、面から連続小手面×2回、面2本)

休憩

- ・面(2本×1回)

- ・面に対する技(2本×2回)

- ・小手に対する技(2本×2回)

- ・地稽古(3分)