

令和7年11月10日

12月東部剣道稽古会
(こざかなくんスポーツパークびんごアリーナ) 予定

普及指導委員長 本多 進一

日時：令和7年12月14日（日） 開館 9:00
受付 9:05～

場所：こざかなくんスポーツパークびんご（メインアリーナ）

〒722-0022 尾道市栗原町997 (Tel 0848-48-5446)

稽古会：9:30～12:30（体育館退出時間13:00）

普及指導委員指導者：平川 龍馬 小原 英樹 粕田 裕二 山本 敬一 参加普及指導委員
女性・幼少年普及指導委員指導者：辻坊 雅美 勝島 恵利 吉野 裕美 佐々木 順子

★持参物：剣道用具一式・木刀（太刀・小太刀）

★開会行事 幼少年・女性（胴・垂れを付けて整列）
一般・有段者（垂を付けて、木刀をもって整列）
開会挨拶（9:30～9:33）
日程説明（9:33～9:35） 普及指導委員 粕田 裕二

★指導日程（女性・幼少年）（9:35～11:30） 会場の半分を使用

①基本稽古（9:35～11:00） 普及指導委員 辻坊 雅美 勝島 恵利
(準備運動・素振り・基本稽古・休憩・水分補給を含む) 吉野 裕美 佐々木 順子
②休憩・水分補給・面の着装（11:00～11:10）
③指導稽古（11:10～11:30） 参加普及指導委員
(回り稽古にて1回2分×8回)

終了後帰宅（残られる一般女性の方は一般・有段者の指導稽古・相互稽古に参加）

★指導日程（一般・有段者）（9:35～12:30） 会場の半分を使用

①木刀による剣道基本技稽古法（9:35～10:20） 普及指導委員 小原 英樹
②休憩・胴の着装（10:20～10:30）
③準備運動・素振り（10:30～10:40） 普及指導委員 山本 敬一
④面の着装・基本稽古（10:40～11:10） 普及指導委員 平川 龍馬
⑤参加者による互角稽古（11:10～11:30）
(回り稽古にて1回2分×8回)
⑥休憩・水分補給・面の着装（11:30～11:40）
⑦指導稽古・参加者による相互稽古（11:40～12:25） 会場全面使用
(基本1回3分区切りで行う)

★閉会行事 講評・閉会挨拶（12:25～12:30）

12:55全員退館予定