

令和7年11月10日

12月東部剣道稽古会
(こさ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：こさ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 棗田 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 棗田 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