

(別添)

## 第1回交流会 実施内容

### 1 基本錬成 (80分うち休憩10分)

#### (1) 面着用前(30分)

- ① ランニング、ジャンプ、スキップ  
(体全体をほぐす、剣道の踏込みにも通じるスキップ感覚を体感させる)
- ② 準備運動  
(身体のどの部位を具体的に動かしているのか、なぜ必要なのかを意識させる)
- ③ 前進後退の足遣い  
(会場を縦長に使用し、指導者の合図で速度を変えつつ前進後退を繰り返し、正しい足運びを習得するための基礎作りを行う)
- ④ 小手、面各50本のスナップ打突  
(手首、手の内の強化により、強い打突が可能となることを目指す)
- ⑤ 素振り  
(素振りの種類と意味を理解させる)  
上下素振り、斜め素振り、正面一本打ち、切り返し、早素振り、跳躍素振り
- ⑥ 前進後退正面素振り 200本  
(正確な打突と持久力、精神力の養成)

#### (2) 面着用後(40分)

- ① 面布団を打たせる前進後退正面打ち  
(踏込みを伴わず、竹刀の方向確認、足運びとの連動を意識)
- ② 面布団を打たせる切り返し  
(正しい間合い、手首の返し、手の内の効用を確認させる)
- ③ 竹刀で受ける切り返し  
(速度を上げず正確に行うパターン、大強速軽を念頭に体制が多少崩れても一息で早く打ち切らせるパターンの2種類により正確性と呼吸法等を意識させる)
- ④ 基本技
  - ア 大技(間合い、足遣い、肩、腕、腰、手の内の効用を意識させる)  
・面、小手、胴、小手・面、小手・胴、面体当たり引き面、  
面体当たり引き小手、面体当たり引き胴、面
  - イ 小技(以下の全ての技を休むことなく打突することで、間合い、足遣い、呼吸、体裁き、打突の強さを意識させる。体制が多少崩れても連続打ちをさせることに力点を置く)

- ・面、小手、胴、小手・面、小手・胴、面体当たり引き面、  
面体当たり引き小手、面体当たり引き胴、面
- ⑤ 出頭（元立ちが出ようとする機会を掴むことを主眼とし、スピードは求めない）  
・面、小手
- ⑥ 打込稽古  
（小学生が元立ちとして、各部位をどのように打突させるかを意識させるとともに、懸かり手は全力で打ち込む。合気、間合い、体裁き等の向上を目指す）
- ⑦ 相懸り稽古  
（10秒の相懸りを数回繰返し、呼吸、間合い、持久力を養うきっかけとする）

## 2 試合錬成（140分：昼食休憩40分含む）

- (1) 学年別または低学年、高学年別個人戦（10試合程度）
- (2) 所属別（3人制）×3試合（1リーグ3チーム想定）  
※6コート想定、2分通し、3本勝負、インターバル10秒、リーグ分けは当日の参加者数により決定）  
※審判は1審制、低学年コートには紅白それぞれに指導者を1名配置し、礼法、所作事を指導（当日の指導人員により柔軟に対応）  
※オフィシャルは保護者に協力を仰ぐ

## 3 指導稽古（30分）

- (1) 1人2分相当×10回
- (2) 打込み（1人10秒、10分間）