

(別添)

第3回交流会 実施内容

1 基本錬成 (110分うち休憩10分)

(1) 面着用前(60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、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
小枝(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することに力点を置く)
・面、小手、胴、小手・面、小手・胴、小手・面・胴、面体当たり引き面、面抜き胴、小手抜き面、面
- ⑤ 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 (130分：会場移動、休憩含む)

(1) 参加者全員を6チームに編成した交流戦(チーム名等は編成後、各チームで決定)

※3コート、1分30秒・3本勝負、チーム分けは当日の参加者数により決定

※大将は若手指導者1名が出場する

※審判は3審制、各コート紅白それぞれに保護者を1名配置し進行を促すほか、
指導者は随時、礼法、所作事を指導(当日の指導人員により柔軟に対応)

※審判は経験が少ない者を積極的に活用し、審判技術の向上を図る(高段者は
審判指導を随時行う)

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)

4 クリスマス会 (20分)

(1) プレゼント配布