

令和8年1月9日

3月東部（府中）剣道稽古会（TTCアリーナ）予定

普及指導委員長 本多 進一

日時：令和8年3月7日（土） 開館8：40 受付8：50～

場所：TTCアリーナ（府中市立総合体育館）

〒726-0021 府中市土生町416-4 (TEL 0847-41-8500)

稽古会：9：20～12：25（体育館退出予定時間12：55）

普及委員指導者： 平川 龍馬 森 治輔 谷川 光弘 粕田 裕二 参加普及委員

女性・幼少年普及委員指導者： 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）・飲料水

★開会行事 挨拶（9：20～9：25）

日程説明（9：25～9：30）

普及委員 森 治輔

・女性・幼少年（胴・垂を付けて整列）

・一般・有段者（垂を付けて、木刀をもって整列）

★指導日程（女性・幼少年）（9：30～11：25） 会場の二分の一を使用

①基本稽古（準備運動を含む）（9：30～10：55） 普及委員 辻坊 雅美 勝島 恵利
吉野 裕美 佐々木 順子

②休憩・面の着装（10：55～11：05）

参加普及委員

③指導稽古（11：05～11：25）
(1回2分×8回)

④終了・礼の後帰宅（一般女性は一般・有段者の指導稽古に参加もできます）

★指導日程（一般・有段者）（9：30～12：25） 会場の二分の一を使用（指導稽古は全面使用）

①日本剣道形（9：30～10：20） 普及委員 平川 龍馬

②休憩・胴の着装（10：20～10：25）

③準備運動・素振り・面の着装（10：25～10：35） 普及委員 粕田 裕二

④基本練習（10：35～11：05） 普及委員 谷川 光弘

⑤参加者による互角稽古（11：05～11：25）

(1回2分×8回)

⑥休憩（11：25～11：35）

⑦指導稽古・参加者による相互稽古（11：35～12：20）会場全面使用 参加普及委員
(原則1回3分区切りで行う)

★閉会行事 講評・挨拶（12：20～12：25）

12：55全員退館予定