

令和元年10月1日

会員各位

上小剣道連盟
会長 藤極 清隆

稽古の持ち方について（通知）

上小剣道連盟剣道部の通常稽古（火・金）における稽古の持ち方について、稽古参加者の共通理解を図り、実りあるものにすべく、以下のようにします。ご理解の上、稽古にご参加ください。

1. 稽古時間

- 19時30分～ 形稽古
- 20時00分～ 基本稽古（10分）・指導稽古（20分）・互格稽古（15分）
- 21時00分 退室完了【厳守！】

2. タイムテーブル

- 19時30分 形稽古（開始）
- ◆19時55分 形稽古（終了）→ 開始の礼式 → 基本稽古（開始）
- ◆20時10分 基本稽古（終了）→ 指導稽古（開始）
- ◆20時30分 指導稽古（終了）→ 互格稽古（開始）
- ◆20時45分 互格稽古（終了）→ 終了の礼式 → 片付け
- 21時00分 退室完了 （◆：太鼓の合図）

3. 稽古の持ち方

(1) 形稽古

- ・お互いに相手を取り、積極的に剣道形の稽古をする。（必要に応じて先生から指導を受ける。）

(2) 基本稽古（10分）

- ・お互いに相手を取り、申し合わせながら、基本打突を中心に稽古する。

(3) 指導稽古（20分）

- ・六段以上の先生は元立ちを行う。（元立ちが少ない場合は、五段の先生も元立ちを行う。）
- ・元立ちは、特に中学生に対して、切返しから始め、切返しで終わるように指導する。
- ・稽古時間は、一人あたり2分を目安とする。（最大でも4分を超えない。）

(4) 互格稽古（15分）

- ・お互いに相手を取り、稽古（地稽古）をする。
- ・指導稽古で元立ちを行った先生同士の稽古を優先しても良い。
- ・稽古時間は、一人あたり2分を目安とする。（最大でも4分を超えない。）
- ・中学生、高校生は上手の先生に積極的に稽古（指導稽古）をお願いする。

4. その他

- ・稽古日の参加状況や環境（気温・湿度等）によって、稽古の持ち方を変える場合がある。
- ・大会に向けた稽古（一般に限る）や昇段審査に向けた稽古が必要な場合は、個別に対応する。
- ・太鼓の合図は、主に指導部・青年部が担当する。
- ・ご意見ご要望などありましたら、担当までご相談下さい。

(担当)
上小剣道連盟剣道部
指導部長 丹羽 貴