令和３年７月３日

関係各位

全釧路剣道連盟

暑中稽古会のお知らせ

下記の通り、全釧路剣道連盟主催の暑中稽古会を行いますので、多数のご参加をお願い致します。（年度当初の計画より日程を変更し短縮して行います。）コロナ禍にあってどの程度の参加が見込めるかわかりませんが、一般から子どもまで、短時間でも、より充実した稽古が出来るように稽古の時間配分と稽古内容を考慮致しましたので、趣旨をご理解の上ご協力下さいますようお願いいたします。

【期間及び時間】

・令和３年７月２２日（水・祝）～７月２５日(日)までの４日間

・開場　午前６時３０分

・稽古時間　午前６時５０分～８時００分まで

【稽古内容例及び予定される指導者】

時間帯	稽古内容	稽古の形態
６：５０～７：００	○準備運動、素振り ○整列、挨拶	・指導者の号令で行う
７：００～７：３０		・一般元立ちと小中学生の稽古
７：３０～７：５５	《一般》互角稽古 《小中学生》稽古内容例 ○切り返し ○基本稽古 ・一本打ちの技 （面・小手・胴） ・連続技 （小手−面、小手−胴、小手−面−胴） ・体当たりからの引き技 ・互角稽古 ・打ち込み稽古 ・切り返し	・高校生以上同士での互角稽古 ・小中学生による回り稽古
７：５５～８：００	○整列、挨拶 ○清掃、終了	

日付	7月22日	7月23日	7月24日	7月25日
指導 担当者	赤間・増田 他剣連理事	増田・未定 他剣連理事	藤川・未定 他剣連理事	佐々木・未定 他剣連理事