

# 令和5年度 佐倉剣道連盟 女性の稽古会について

入佐国彦

◇佐剣連女子稽古会の位置づけを佐倉婦人剣道教室との合同稽古講習会として年3回計画する。

◇佐倉婦人剣道教室 ※各月1回を講習日に設定する。

① 5月25日 ② 6月15日 合同稽古 ③ 7月20日 ④ 8月10日 ⑤ 9月21日 ⑥ 10月19日 合同稽古  
⑦ 11月16日 ⑧ 12月 7日 ⑨ 1月18日 ⑩ 2月15日 合同稽古

◇段位審査会を目標に年間計画を作成する。

・初～三段 3月、8月。・四五段 3月、8月、12月。・六七段 5月、11月  
※受審者講習会 9月30日(土)予定

◇佐倉剣道連盟錬成大会一般女子の部を目標に年間計画を作成する。2月

## ◇佐倉剣道連盟女子稽古会 合同稽古講習会の年間計画（3回）

活動目的	剣道の稽古を通して、メンバー相互の親睦を深め、合わせて心身の健康を得ることを目的とする。	
活動目標	①体力が落ちても続けられる理合に基づいた剣道を身につけること。 ②段位審査会において昇段すること。 ③佐倉剣道連盟錬成大会一般女子の部で好成績を上げること。	
日 時	活動内容の概要	実施上留意点の概要
① 6/15	<ul style="list-style-type: none"> <li>・活動内容の説明</li> <li>活動目的・活動目標・年間計画・練習内容</li> <li>・出端面の練習（面の対応）</li> <li>・出端小手の練習（面の対応）</li> <li>・面返し胴の練習（面の対応）</li> <li>・諸手突きの練習</li> </ul>	女性の特性を主眼とした指導について、資料をもとに理解を深める。 全ての技は面技から始まり自分の間合を把握して相手が間合に入った瞬間の打突を意識する。 目付と手の内の冴えを意識する。 脇を当てるごとに抜くごとの相違を理解する。 適正な間合と構えから技を放つ事を意識する。
② 10/19	◇11月、12月開催の段位審査会に向けて <ul style="list-style-type: none"> <li>・出端面の練習（面の対応）</li> <li>・出端小手の練習（面の対応）</li> <li>・面返し胴の練習（面の対応）</li> <li>・諸手突きの練習</li> <li>・立ち会い練習</li> </ul>	男性との立ち会いをも想定して行う。 出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
③ 2/15	◇3月開催の段位審査会に向けて <ul style="list-style-type: none"> <li>・出端面の練習（面の対応）</li> <li>・出端小手の練習（面の対応）</li> <li>・面返し胴の練習（面の対応）</li> <li>・諸手突きの練習</li> <li>・立ち会い練習</li> </ul>	男性との立ち会いをも想定して行う。 打突の好機を逃さない集中力と呼吸の修得を目指す。 攻めて引き出し小手をおさえる一連の動作を修得する。 攻めて引き出し胴に返す一連の動作を修得する。 打突部位100発100中で命中させる事を意識する。 1分30秒を相手をかえ2回行う。

# ◇佐倉婦人剣道教室講習会 年間活動計画（10回）

日時	活動内容の概要	実施上留意点の概要
① 5/25  合同稽古	◇活動内容の説明（活動目的・活動目標・年間計画・練習内容） ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習	女性の特性を主眼とした指導について資料をもとに理解を深める。 全ての技は面技から始まり自分の間合を把握して相手が間合に入った瞬間の打突を意識する。
	目付と手内の冴えを意識する。	
	胸を当てることと抜くことの相違を理解する。	
	適正な間合と構えから技を放つ事を意識する。	
② 6/15  合同稽古	◇活動内容の説明（活動目的・活動目標・年間計画・練習内容） ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習	女性の特性を主眼とした指導について資料をもとに理解を深める。 全ての技は面技から始まり自分の間合を把握して相手が間合に入った瞬間の打突を意識する。
	目付と手内の冴えを意識する。	
	胸を当てることと抜くことの相違を理解する。	
	適正な間合と構えから技を放つ事を意識する。	
③ 7/20  7/20	◇8月開催の四五段審査会に向け ・中心の攻防 ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 中心の取り合いの理合を理解し状況に対応できるようにする。 中心の取り合いに勝つことが技の成功につながることを理解する。 中心を攻め相手の左目付を意識して手元を浮かせて打つ。 肩を振らず体ごと打ち抜ける事を意識する。 中心の取り合いの理合のもとに突いてみる。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	◇8月開催の四五段審査会に向け ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 一呼吸で打つために左足に「ため」をつくることを意識する。 表から手首だけを使って相手の竹刀を越え小手を打てるようする。
	・	常に送り足で打てるようする。
	・	打突部位を直接突かなくても攻めになることを理解する。
	・	1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
④ 8/10  合同稽古	・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	間合と間が合致した瞬間を反応できるよう身・気構えをつくる。 最初から最後まで相手の小手を見ることなく打てるようする。 打突の強さと打ち抜けるスピードを意識する。 適正な間合のもとで気構えと身構えが出来てこそ突けることを理解する。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	
⑤ 9/21  9/21	・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	間合と間が合致した瞬間を反応できるよう身・気構えをつくる。 最初から最後まで相手の小手を見ることなく打てるようする。 打突の強さと打ち抜けるスピードを意識する。 適正な間合のもとで気構えと身構えが出来てこそ突けることを理解する。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	
⑥ 10/19  合同稽古	◇11月、12月開催の段位審査会に向けて ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 出来うる限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来うる限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来うる限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 出来うる限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	
⑦ 11/16  11/16	◇11月、12月開催の段位審査会に向けて ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 再び原点に戻り気構えと身構えの大切さを意識する。 再び原点に戻り気構えと身構えの大切さを意識する。 再び原点に戻り気構えと身構えの大切さを意識する。 再び原点に戻り気構えと身構えの大切さを意識する。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	
⑧ 12/7  12/7	◇11月、12月開催の段位審査会に向けて ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 打った後姿勢足さばきが崩れず残心まで技の余韻を残す。 しっかり小手を打たないと後打ちの面に負るので体さばきも意識する。 打ち抜けた後の残心までしっかりと示す。 突いた後、腰を入れ正しい姿勢で残心を示す。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	
⑨ 1/18  1/18	◇2月開催の錬成大会に向けて ・相手を判断しての技の組み立て ・稽古 ・試合練習	男性との対戦も想定して行う。 構え、動き、呼吸を読み瞬時に技を組み立て放つ練習をする。 修得した技を相手の隙をとらえて打突することを心がける。 実戦を想定した試合形式の練習を3分間を1回行う。
	・	
	・	
	・	
⑩ 2/15  合同稽古	◇3月開催の段位審査会に向けて ・出端面の練習（面の対応） ・出端小手の練習（面の対応） ・面返し胴の練習（面の対応） ・諸手突きの練習 ・立ち会い練習	男性との立ち会いをも想定して行う。 打突の好機を逃さない集中力と呼吸の修得をする。 攻めて引き出し小手をおさえる一連の動作を修得する。 攻めて引き出し胴に返す一連の動作を修得する。 打突部位100発100中で命中させる技量の修得を目指す。 1分30秒を相手をかえ2回行う。
	・	
	・	
	・	
	・	
	・	