

# 令和6年度 佐倉剣道連盟 女性の稽古会について

入佐国彦

佐倉剣道連盟女性会員の皆様方の参加をお願い致します。

問合せ責任者 印南剣道スポーツ少年団 高橋悦子 [e2ko1107@icloud.com](mailto:e2ko1107@icloud.com) 080-5489-7924

◇佐倉剣道連盟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。AM9:40～12:40 於 佐倉市民体育館剣道場

◇佐倉婦人剣道教室※各月1回を講習日に設定する。

AM9:00～10:45 於 佐倉市民体育館剣道場

① 5月9日 ② 6月13日合同稽古 ③ 7月11日 ④ 8月1日 ⑤ 9月12日 ⑥ 10月17日合同稽古  
⑦ 11月7日 ⑧ 11月28日 ⑨ 1月16日 ⑩ 2月13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8月18日、3月15日・四五段8月4日、12月1日、3月8日  
・六七段5月11、12日、8月24、25日、11月9、10、14、15日、2月15、16日

※受審者講習会 9月28日(土)予定

◇佐倉剣道連盟錬成大会一般女子の部2月16日を目標に年間計画を作成する。

## ◇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 6/13	・活動内容の説明 活動目的・活動目標・年間計画・練習内容	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。
	・出端面の練習 (面の対応)	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。
	・出端小手の練習 (面の対応)	目付と手の内の冴えを意識する。
	・面返し胴の練習 (面の対応)	胴を当てることと抜くことの相違を理解する。
	・諸手突きの練習	適正な間合と構えから技を放つ事を意識する。
② 10/17	◇11月、12月開催の段位審査会に向けて	男性との立ち会いをも想定して行う。
	・出端面の練習 (面の対応)	出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。
	・出端小手の練習 (面の対応)	出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。
	・面返し胴の練習 (面の対応)	出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。
	・諸手突きの練習	出来る限り遠い間合を自分の間合として技を放つ。
・立ち会い練習	1分30秒を相手をかえ2回行う。	
③ 2/13	◇3月開催の段位審査会に向けて	男性との立ち会いをも想定して行う。
	・出端面の練習 (面の対応)	打突の好機を逃さない集中力と呼吸の修得を目指す。
	・出端小手の練習 (面の対応)	攻めて引き出し小手をおさえる一連の動作を修得する。
	・面返し胴の練習 (面の対応)	攻めて引き出し胴に返す一連の動作を修得する。
	・諸手突きの練習	打突部位 100 発 100 中で命中させる事を意識する。
・立ち会い練習	1分30秒を相手をかえ2回行う。	