

令和7年度 佐倉剣道連盟 女性の稽古会について

◇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 080-5489-7924

◇佐倉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。AM9:40～12:40 於 佐倉市民体育館剣道場

※参加費は無料です。木刀をご持参下さい。

◇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

※会員以外の方は参加費200円をお納め下さい。

◇佐倉婦人剣道教室は会員を募集しています。

詳しくは 高橋悦子 e2ko1107@icloud.com 080-5489-7924 までお問い合わせ下さい。

◇段位審査会を目標に年間計画を作成する。

◎稽古日① 5月8日 ② 6月12日合同稽古 ③ 7月17日 ④8月7日 ⑤9月11日

⑥10月16日合同稽古 ⑦11月13日 ⑧12月25日 ⑨2月12日合同稽古 ⑩3月12日

◎段審査○初～三段8月11日. 3月15日 ○四五段8月16日. 12月27日. 3月28日

○六七段5月10. 11日. 8月30. 31日. 11月14. 15日. 2月14. 15日

◇四段以上受審者講習会 9月27日(土)予定

◇佐倉剣道連盟錬成大会一般女子の部2月15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 6/12	<ul style="list-style-type: none"> ・活動内容の説明 ・面打ちの練習 ・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習 ・日本剣道形の練習 	活動目的・活動目標・年間計画・練習内容を説明する。 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。 胴を当てることと抜くことの相違を理解する。 理合を伴って一、二、三、五本目を練習する。
② 10/16	◇11月.12月開催の段位審査会に向けて <ul style="list-style-type: none"> ・面打ちの練習 ・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習 ・日本剣道形の練習 	男性との立ち会いをも想定して稽古する。 中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。 理合を伴って四、六、七本目を練習する。
③ 2/12	◇2月.3月開催の段位審査会に向けて <ul style="list-style-type: none"> ・面打ちの練習 ・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習 ・日本剣道形の練習 	男性との立ち会いをも想定して稽古する。 中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。 理合を伴って小太刀の形三本を練習する。

◇令和7年度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月8日 ・六七段 5月10、11日	◇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。
	・面打ちの練習	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。
	・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習	目付と手の内の冴えを意識する。 胴を当てることと抜くことの相違を理解する。
② 6月12日 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）	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。
	・面打ちの練習	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。
	・小手打ちの練習	目付と手の内の冴えを意識する。
	・胴打ちの練習	胴を当てることと抜くことの相違を理解する。
	・日本剣道形 ・周り稽古	理合を伴って一、二、三、五本目を練習する。 1分30秒を相手をかえて行う。
③ 7月17日	・面打ちの練習	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・小手打ちの練習	
	・胴打ちの練習	
④ 8月7日・ 四五段 8月11日 初～三段 8月16日 六七段 8月30、31日	◇8月開催の審査会を目標にする。	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習	
	・胴打ちの練習	
⑤ 9月11日 実習者講習会 9月27日	・面打ちの練習	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・小手打ちの練習	
	・胴打ちの練習	
⑥ 10月16日 合同稽古	・面打ちの練習	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。 1分30秒を相手をかえ2回行う。 理合を伴って四、六、七本目を練習する。 1分30秒を相手をかえて行う。
	・小手打ちの練習	
	・胴打ちの練習	
	・立ち会い練習	
	・日本剣道形	
	・周り稽古	
⑦ 11月13日 六七段 11月14、15日	◇11月開催の審査会を目標にする。	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習	
⑧ 12月25日 四五段 12月27日	◇12月開催の段位審査会を目標にする。	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習	
⑨ 2月12日 合同稽古 六七段 2月14、15日 錬成大会 2月15日	◇2月段位審査会と錬成大会を目標にする。	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。 理合を伴って小太刀の形三本を練習する。 1分30秒を相手をかえて行う。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習	
	・胴打ちの練習	
	・日本剣道形 ・周り稽古	
⑩ 3月12日 四五段 3月28日 初～三段 3月15日	◇3月開催の段位審査会を目標にする。	中心をとって、手の内に留意して、自分の間合から技を放つ。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習 ・胴打ちの練習	