

◇令和8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7日 5/9 七段 5/10 六段	◇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・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。	
② 6月11日 合同稽古	・日本剣道形	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。
	◇活動内容の説明（活動目的・活動目標・年間計画・練習内容	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・面打ちの練習・出ばな面の練習	
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
・胴打ち・抜き、返し胴の練習	1分30秒を相手をかえて行う。	
・周り稽古		
③ 7月16日	・面打ちの練習・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
④ 8月6日 8/16 三段 8/29 七段 8/30 六段	・面打ちの練習・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
⑤ 9月10日	・面打ちの練習・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
⑥ 10月15日 合同稽古	・日本剣道形	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・面打ちの練習・出ばな面の練習	
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	1分30秒を相手をかえて行う。
・周り稽古		
⑦ 11月5日 11/12 七段 11/13 六段	・面打ちの練習・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
⑧ 12月17日	・面打ちの練習・出ばな面の練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ち・出ばな小手の練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ち・抜き、返し胴の練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
⑨ 1月14日	・面打ちの練習	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・小手打ちの練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ちの練習	
	・周り稽古	1分30秒を相手をかえて行う。
⑩ 2月18日 合同稽古 2/13 七段 2/14 六段	・日本剣道形	出ばな面、出ばな小手、相小手面、返し抜き胴の約束稽古を有効打突にする。
	・面打ちの練習	
	・小手打ちの練習	
	・相小手面の練習	
	・胴打ちの練習	1分30秒を相手をかえて行う。
・周り稽古		