

碧南市中学生合同稽古会

碧南市剣道連盟 鈴木章博

目的 部活動で安全に剣道ができるように、基本姿勢・基本打突を学び、有効打突の確認を行う。生徒同士の交流を深める。

開催日 2020.1.18(土) 9:00~12:00 (8:30開場)

場所 碧南市民東部プラザ

スケジュール 9:00~ 開会・準備運動(全員)
9:30~ 基本稽古 各クラス・男女ごと
11:00~ 休憩
11:10~ 指導稽古 各クラス・男女ごと
(連盟指導者元立ち)
11:30~ 閉会
12:00~ 退出

稽古内容 初級・中級・上級に分かれる。

クラス	目的	指導内容・例
初級	剣道を安全に行うために、基本動作を身に着ける。 また、2.3級の合格に必要なスキルを理解する(部活で顧問の指導の下、修練できるように)	礼法・立ち振る舞いについて 手の内・素振り・発声・着装 切り返し(掛手・元立ち) 基本打ち(面・小手・胴・小手面)
中級	基本打突を行うことができ、応じ技・引き技の理解をする。	有効打突を意識した基本打ち 連続技・応じ技・引き技の確認
上級	試合において積極的に取り組む事ができ、有効打突を意識して打つことができる。	試合中、技が停滞しない様、仕掛けについて考える。