2021.7.25（Sun.）　納会

稽古はしばらく
夏休みになりますので
今日はしっかり
がんばりましましょう

み、みずぅ～！！

すぶり　猿南剣道（　　）年　名前（　　）

2021年7月～9月の夏休みで、けいこが休みの間、素振りをがんばってみよう。

○けいこで注意されたこと（竹刀のにぎり）・足のかまえ、などを、意すようにがんばろう

○ゆっくりと　大きく　打とう

毎朝は自分で決めて、がんばろう		上段振り	正面打ち	右左面	面を意識して	腰を意識して素振り	1日の合計
自分の目標数							
7・20	月						
21	火						
22	水						
23	木						
24	金						
25	土						
26・1	日						
2	月						
3	火						
4	水						
5	木						
6	金						
7	土						
8	日						
9	月						
10	火						
11	水						
12	木						
13	金						
14	土						
15	日						
16	月						
17	火						
18	水						
19	木						
合計							総合計

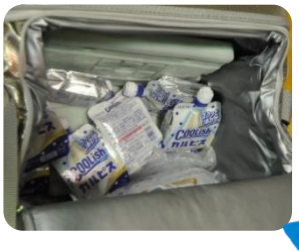
・素振りだけでも良い、続けてみよう
・竹刀のない時は両手を竹刀と思って
・ふってみよう

注意点ミス
○竹刀のにぎり（ぐらつかないように）
○足のかまえ（前後左右の位置）
　両足の指先がまっすぐ前になるように
○打ったとき、左足もしっかり止める
○打った時、左足右足はまっすぐ
　打った時、
　剣を向いているか
　（右・剣・体の一致）
○打ったとき、右手左手の位置・高さは
　良いか

○腰を落としての素振りのやり方
　両足を肩の幅よりすこし開いて、腰を
　落としながら竹刀が床と平行になる
　ところで、メーン！
　（手首がしっかりのびる）
　腰が前にたおれないように、まっすぐ
　上下するように腰を
　（腰を落とす高さは自分で無理のない
　ところまで）

総合計

正しい基本こそ、上達への道、あせらずに。

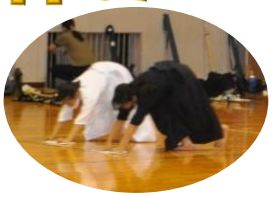


よくがんばりました

先生から素振り表が配られました。提出はしなくていいよ。
自分がどれだけ剣道に向き合ったかを後で振り返って
感じてみよう。努力は試合に勝つこと以外にもきっと何か
をくれるはず。

さあ、夏休みへ

GO!



８月２０日にまた元気に会いましょう