

# 操南 SP 少 剣道部 夏季納会 2025.7.18 (Fri.)

夏休み前最後の稽古 暑いけどがんばろう！



稽古の後は

親子対抗ドッジボール!!



白熱！

最後に

ごほうびスイカ♡



スイカ切れたよ!!



うまーい！



稽古が休みの間は、涼しい時間に素振りをしましょう  
納得の一本を求めて集中して振ることが大切  
数えるのを忘れるくらい一本に集中しましょう

本数ではなく、10分とか時間を決めてやるといいですね

健康に気を付けて、夏休みをしっかりと楽しんでね  
8/17(日)の稽古始めには、みんな揃って  
元気に会いましょう

