

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

白熱！

親子対抗ドッジボール!!



最後に

ごほうびスイカ♥



スイカ切れたよ～!!



うまいーい！

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

