

平成29年 8月行事日程表

申武館

[申武館 HP: <http://www.kenno-michi.jp>]

		道場	各種行事	お知らせ
1	火	稽古日		<p>○打つ力を高めよう</p> <p>剣道の基本中の基本は「打つ」ことです。打つ力が相手に勝っていれば、試合を有利に進めることができます。具体的には、相手よりも「①遠くから打てる、②速く打てる、③強く(しっかり)打てる」、この3つが重要です。その打つ力を高めるために重要な練習が素振りと基本打ちです。</p> <p>素振りは、相手はいませんが、自分の目の前に相手がいることを想像し、その想像上の相手に素早く竹刀を振り下ろす練習です。しっかりと竹刀を振り下ろし、足の引き付けを早くすることで、打つ力はどんどん高まります。基本打ちは相手と互いに、面・小手・胴の各部を打ち込む練習です。日頃から、自分が打てる場所よりも少しずつ遠くから打つ練習をすればより遠くから打てるようになります。また、真っ直ぐに、早く、打ち抜くことを意識することで、どんどん速く・強く打てるようになります。</p> <p>素振りも基本打ちも、ただやっているだけでは打つ力はつきません。一回一回の練習で、「より強く打とう！より速く打とう！より遠くから打とう！」という意識を持って真剣に練習をするだけで同じ練習でも結果は大きく変わってきます。ぜひ、一回一回の稽古を大事にしていきましょう。</p> <p><ご案内></p> <p>今年は夏季合宿に代えて、稽古会並びにねんりんピック出場の先生方への記念品贈呈ならびにレクリエーションを行います。当日は午前9時より稽古、13時半より先生方、剣士、父母の会の交流を兼ねたボーリング大会を行いますので、奮ってご参会ください。</p> <p><連絡事項></p> <p>8月6日(日) 中央審査会(初段～五段)が栃木県武道館にて行なわれます。</p> <p>8月8日(火) 第28回 JR 東日本ジュニア剣道大会が日本武道館にて行なわれます。当日の稽古はお休みです。</p> <p>8月12日(土)、13日(日) 夏休み期間として、稽古をお休みします。</p> <p>(日頃の稽古の疲れを取り、体を休め、ご家族との有意義な時間をお過ごしください。)</p> <p>8月17日(木)、18日(金) 第68回日光剣道大会が日光東照宮武徳殿にて行われます。当日の稽古はお休みです。</p> <p>8月20日(日) 申武館道場にて9時より稽古並びに壮行会、13時半よりボーリング大会を開催します。</p>
3	木	稽古日		
5	土	稽古日		
6	日	特別強化練習	中央審査会	
8	火	お休み	JR 東日本ジュニア剣道大会	
10	木	稽古日		
12	土	お休み(夏休み)		
13	日	お休み(夏休み)		
15	火	稽古日		
17	木	お休み	日光剣道大会(1日目)	
18	金		日光剣道大会(2日目)	
19	土	稽古日		
20	日	壮行会・レクリエーション(ボーリング大会)		
22	火	稽古日		
24	木	稽古日		
26	土	稽古日		
27	日	特別強化練習		
29	火	稽古日		
31	木	稽古日		

8月8日(火)、12日(土)、13日(日)、17日(木)の稽古はお休みとします