

まいつきにもく
毎月2本は！

かなけん日記

Vol. 8 (R7.6. 12)

【今月おこなった稽古内容と気付き】

1. 体操(※5分前行動！全員で円陣)→ 体操・素振り
2. 整列(※弓道場側より、一般・中学生・小学生の順に着座)→ 挨拶
3. 稽古
4. 整列 → 挨拶 → 整理体操 …終了

6月は小中学生
35名参加！！

■基本稽古

・切り返し ・面打ち(大4本×2、小4本×2) ・小手打ち(4本×2) ・小手面打ち(4本×2)	・基本稽古は小学生同士、中学生は大人と行う ・2列で行う ・移動は右回り
・今月の GOOD さんは杜の里の辰巳麻さんです♪面着けが誰よりも早かったです！ 面着けの早い者は剣道の上達も早いと言われます。その通り、辰巳さんは昨年より剣道が上達してますね(^_-)-☆ ・みんな5分前行動ができるようになってきました。今は先生に『5分前ですよ』と言われてから行動していますが、5分前になったらお互いに声を掛け合って自分たちで行動できるようになってください☆	

■稽古

・お互いにしても○ ・一般の先生方に並んでも○	・目安として2分半のタイマーを鳴らすが、それ以上続けていてもかまいません ・並んでいる時間を減らし、積極的に稽古をしましょう
・気付いていましたか？ NTT 側にいつも清田先生(八段)がみんなの為に元立ちをしてくださっています(^o^) 普段、八段の先生にお稽古をつけてもらえる機会はないので、かなけんデーに来たのならぜひお稽古をつけてもらい、たくさん学びを得てみましょう！ ・近頃中学生がたくさん来てくれるようになり、お稽古に活気も出てきました！頼もしいですね♪ 小学生も中学生に負けないで元気にがんばりましょうねー！！	

■ルールがあるよ

ア) 稽古に来たら入口にある名簿に必ず名前を記入しよう♪

■マナーがあるよ

ア) 道場の出入りの際には正面に向かい一礼をしましょうね

【クイズ】

五輪の書(宮本武蔵・著)の本にはたびたび「鍛錬」という言葉がでています

「鍛錬」とはきびしい訓練や修養を積んで、^{たんれん}技芸や心身を強く鍛えるという意味ですQ、^{たんれん}鍛錬とは①日の稽古のことをもって『鍛』とし、②日の稽古のことをもって『錬』とする
とされています。さて、①と②に入る日数は何日でしょう

1. 1週間 2. 10日 3. 30日 4. 100日 5. 150日 6. 300日 7. 千日 8. 万日

『鍛錬』 スポーツでは使われない武道特有の言葉ですね(*'ω'*)

回答を知りたい人は次回の稽古時に堀内会長に聞いてみてね♪