



## 【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

11月は小中学生  
17名参加！！

### ■基本稽古

<ul style="list-style-type: none"> <li>・切り返し</li> <li>・面打ち (大4本×2、小4本×2)</li> <li>・小手打ち (4本×2)</li> <li>・小手面打ち (4本×2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本稽古は小学生同士、中学生は大人と行う</li> <li>・2列で行う</li> <li>・移動は右回り</li> </ul>
<p>・今日は西少剣の中村君が大きな声で準備体操をしているのが印象的でした！やっぱり大きな声が聞こえてくると元気が出ますね！みんなの素振りもいつもより剣先が早く振っているようにみえました(^▽^★</p> <p>・さて、普段から少し気になっていましたが、礼法が正しくできていない人がとても多いです。稽古の最後に中学生に見本を見せてもらいながら全員で礼法の練習をしましたね？帰ってからも稽古で気をつけていますか？剣道とは相手がいるから自分も稽古ができます。そんな相手に対して敬意をはらえば礼法は形だけのものではなく、心からできるようになると思います。心がこもれば、正しい所作の礼法が身につくものです。今一度、お相手に対して心を込めて礼をしましょうね。</p>	

### ■稽古

<ul style="list-style-type: none"> <li>・お互いにして○</li> <li>・一般の先生方に並んでも○</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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</li> <li>・並んでいる時間を減らし、積極的に稽古をしましょう</li> </ul>
<p>・清田先生に長い列がついていましたね！清田先生に学びたいという気持ちの表れで良い事ですね★</p> <p>さて、後ろで待っている間に見取り稽古をしましょう。前の人がどんな稽古をつけてもらっているのか、しっかりと盗み、自分の稽古に取り入れましょう(^_-)-☆</p>	

### ■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♪

※一番に来た子は名簿を袋から出して記入してください。他の子にも記入するよう声掛けてね♪

### ■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】

Q 審判の先生がはいている靴下の色と柄は決まっています。さて、どれでしょう？

1. 黒の格子
2. 白のミッキーマウス柄
3. 紺の細か〜い水玉
4. 茶色のシマシマ
5. 黄色のピカチュウ
6. 紺の無地

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♪

### ♡ お知らせがあります

来月のかなけんデーは、12月25日(木)です！もちろん今年もクリスマス稽古会やります★  
別途ホームページにもお知らせがありますので確認してくださいねー(〇^)/  
それではまた来月、おたのしみに！！