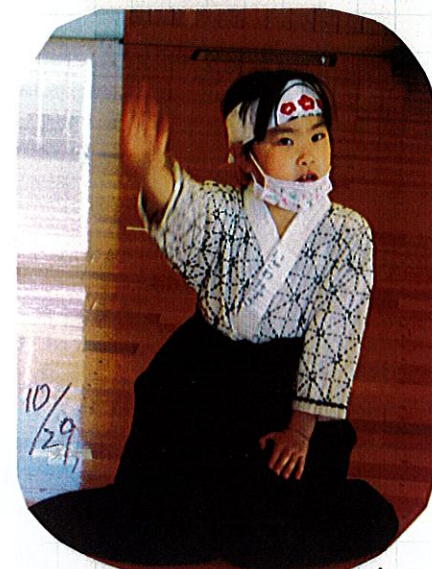




① 道場訓唱和「剣は心なり... 剣を学ばん者は心を学べ」。黙想(もくそう)よい姿勢で



② 呼名・返事(声は全身全心から)



③ 3分間トレーニング(歩みからスキップまで)



④ 素振り(足運びを伴い、振りかぶって...)



⑤-1 打ち込み前の構え...から60秒間を2回!!



⑤ ごご打ち(面、小手の高さのごごを竹刀の物打ちで打つ)



⑥-2 打ち込み(面・小手・胴) : 気・剣・体一致に打っていきます

3人3様
 打ち込みを待つ人
 打ち込みをする人
 観戦の人



⑥-3 先生が打ってくる時に胴を打つ!(むずかしい技です、今学期から始めました)

