

1stage 稽古メニュー（子供用）

<荷物の置き方>

- ◆ 到着順に道場奥から詰めて置く。
竹刀袋を横向きに置き、隣の人とソーシャルディスタンスを保つこと

<人数>

※各教場により若干異なる

- ◆ 指導者：3名～4名程度
- ◆ 参加者：max24名程度（7～8名×3列）

<稽古の流れ>

※号令者は参加者に対面しないように向きを考慮する

- ・ 交互に並ぶ、横を向く
- ・ スポセンでは参加者は鏡側を向く

※号令者のみ発声をする

※1項目5分を目安とする

※指導者は子供の様子を常に観察しながら、こまめに休憩・水分補給をさせること

- **モップかけ、扇風機 ON**
- **ランニング 5分**
- **整列**（号令者のみ前に立つ）
 - ・ 立礼にて開始
 - ・ 竹刀持たない
- **準備体操 5分**
- **ダッシュ、送り足 5分**
 - ・ ダッシュ（前後）
 - ・ 送り足（前後左右、ゆっくり、早く）

（休憩、水分補給）

- **ラダー 5分**
 - ・ 両足跳び
 - ・ 左右交互
 - ・ けんけんば

（休憩、水分補給、竹刀準備）

- **基本動作 5分**
 - ・ 前後左右の足捌き
 - ・ 三挙動面打ち
 - ・ 一挙動面打ち

（休憩、水分補給）

- **素振り** 5分
 - ・ 正面打ち 30本×2セット
 - ・ 左右面打ち 30本×2セット
 - ・ その場で早い素振り 20本×2セット
 - ・ 早素振り 30本×2セット

(休憩、水分補給)

- **打込み** 5分
 - ※元立ち3名が竹刀を持つ
 - ※全て構えた状態から打つことを指導する
 - ・ 大きく面打ち (元立ち：間隔広く)
 - ・ 小さく早く面打ち (元立ち：間隔狭く)
 - ・ 大きく小手・面・面
 - ・ 小さく早く小手・面・面

(休憩、水分補給)

- **整理体操** 5分
- **整列**
 - ・ 立礼にて終了

(水分補給)

- **荷物片付け**
- **モップかけ、扇風機 OFF**
- **退出、手消毒**
 - ※ 子供と大人を完全入替制とする