

1stage 稽古メニュー（大人用）

<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>

※各教場によって若干異なる

- ◆ 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**
（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×3セット
 - ・ 左右面打ち 30本×3セット
 - ・ その場で早い素振り 20本×3セット
 - ・ 早素振り 30本×1セット**（休憩、水分補給）**

- **木刀による剣道基本技稽古法** 5分
 - 「基本1」1本打ちの技 面小手胴突き
 - 「基本2」連続技 小手面
 - 「基本3」払い技 払い面（表）
 - 「基本4」引き技 面引き胴
 - 「基本5」抜き技 面抜き胴
 - 「基本6」すり上げ技 小手すり上げ面（裏）
 - 「基本7」出ばな技 出ばな小手
 - 「基本8」返し技 面返し胴
 - 「基本9」打ち落とし技 胴打ち落とし面
- **日本剣道形** 5分
 - （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