

江戸川区立西葛西中学校 剣道部 活動方針、年間の活動計画

活動方針	剣道を通して、心身を鍛え、豊かな人間性を育む。			
部員数 (平成7年4月25日現在)	3年生 2名 2年生 11名 計 13名			
活動日	月、火、木、金、(土) ※日は休養日			
活動時間 (平日)	夏季	集合16:00～解散18:30	冬季	集合16:00～解散18:00
活動時間 (週休日)	午前 実施	集合8:00～解散12:00	午後 実施	集合13:30～解散17:30 ※冬季は解散17:00
主な活動予定	月	活動予定		大会等
	4月	礼儀作法、基本の素振り、蹲踞		
	5月	防具の着用、足さばき、基本の打ち込み		春季ブロック大会
	6月	基本 打ち込み(面、小手、胴)		夏季ブロック大会/夏季総体
	7月	基本 引き技(引き面、引き小手、引き胴)		(夏季都大会)/一級審査会
	8月	練習試合/素振り		夏季練成会/ジュニア練成大会
	9月	基本稽古 応じ技(面に対する)		秋季練成会/江戸川区民大会
	10月	基本稽古 応じ技(小手に対する)		秋季総体/秋季ブロック大会
	11月	基本稽古 日本剣道形1～3本		三段以下審査会
	12月	基本稽古 日本剣道形4、5本		
	1月	基本稽古 掛かり稽古/自稽古		江戸川区冬季練成大会
	2月	基本稽古 掛かり稽古/自稽古		冬季練成会
	3月	基本稽古 掛かり稽古/自稽古		
安全指導・ 配慮等について	熱中症予防のため、水分補給や休憩をこまめに入れる。 怪我防止のため、日頃からストレッチを欠かさず行い、竹刀の点検も稽古前に必ずするよう指導する。			