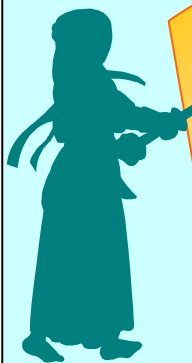


潤徳女子高等学校 剣道部



剣道部
エンブレム

北千住駅西口 徒歩5分
〒120-0034 足立区千住 2-11 Tel: 03-3881-7161 Fax: 03-3888-2668
E-Mail: info@juntoku.ac.jp <http://www.juntoku.ac.jp>



◆◆潤徳女子高等学校剣道部の紹介◆◆

剣の道を通して、努力する大切さや困難に立ち向かう強さ、自分で考え何事にも前向きに努力できる女性を目指して日々精進しています。初心者、経験者共にそれぞれのレベルに応じて指導します。夏は校内合宿を実施します。高校体育連盟の試合や昇段試験、また近隣校との合同練習会や練習試合等にも参加しています。

体験入部も随時受け付けていますので、剣道部顧問の笠原までご連絡下さい。部員一同お待ちしております。



試合用面タオル

懼 (おそれ)

諦 (あきらめ) 惑 (まどい)

傲 (おごり)

～四つを絶つ～



◆◆稽古日時◆◆

練習日：月水木金日（木曜はトレーニング）

練習場所：小体育館

練習時間：平日：4：00～ 6：00

休日：9：00～12：00

◆稽古内容：基本メニュー◆

- ①切り返し ②基本打ち ③引き技 ④上段に対して
- ⑤突きの練習 ⑥技の練習 ⑦打ち込み練習
- ⑧地稽古 ⑨掛かり稽古 ⑩切り返し

詳しい練習内容は裏面にあります！



練習後
校門前で



ラダートレーニング



稽古風景 ①



稽古風景 ②



バランスボールトレーニング

◆◇通常稽古の流れ◇◆

①準備体操

②木刀を使った練習

(1) 振り下ろし (2) 体捌き (3) 手首の柔軟性 (4) すり足

③胴打ち切り返し

(1) 大きく (2) 小さく (3) 前方に押し出す (4) 相手の面に合わせて

④基本練習

(1) 切り返し(全4種類)
(2) 基本打ち(面・小手・小手面・胴・突き・上段に対して)
(3) 引き技(面・小手・胴)

⑤技の練習

(1) 攻め合いから(面・手元を浮かせて小手)
(2) 面に対して(面・小手・胴・自由)
(3) 小手に対して(相小手面・小手抜き面・すりあげ面)

⑥打ち込み

(1) ラインからラインまでの打ち込み約9m
(2) 一足一刀の打ち込み①(差し面5本)
(3) 一足一刀の打ち込み②(面→小手→小手面→胴)
(4) 引き技の打ち込み(面●引き面→小手●引き小手→小手面●引き胴→大きく面)

●は体当たり

⑦地稽古 ⑧掛かり稽古 ⑨切り返し ⑩体操



◇部員紹介◇

部員数 11名(3年 4名 1年 7名)

出身地区 東京4名 埼玉5名 千葉2名

*顧問① 笠原直人(社会科)

中央大学 H4年卒業

*顧問② 長田ゆかり(商業科)

日本大学 H19年卒業

*外部指導員 北沢英一

足立振武会 所属(足立区青年部副部長)



全国高等学校剣道大会 東京都予選 H22.6月

◆平成21年度 大会成績◆◆◆◆

東京都 春季剣道大会兼関東大会 東京都予選(団体)ベスト32

東京都 春季剣道大会兼関東大会 東京都予選(個人)ベスト64

◆平成22年度 大会成績◆◆◆◆

東京都 春季剣道大会兼関東大会 東京都予選(団体)ベスト32

*クラブ体験入学

(個人・団体随時OKです)

*合同練習(休日・日曜日)

*練習方法の相談など

お気軽にご相談ください

