

## 平成30年度 第15回近県女子剣道稽古会 報告

\* 15回近県女子稽古会終了いたしました、ご報告いたします。

1. 日程；稽古会 平成30年12月1日 13：45～16：20 12月2日 9：00～11：25

2. 稽古会場 高知商業高校 体育館

3. 親睦会 12月1日 18：30～仙樹にて

4. 内容 \* 1日目 (12月1日)

開会式 高知県剣道連盟渡邊三則会長挨拶 ・ 女子剣道連盟下坂美和会長挨拶

\*今年度七段昇段の方4名紹介

準備体操 (ストレッチ、エアロビクス)、素振り

基本稽古 (3人1組で列の変更自由・20分)

まわり稽古・(2分10秒を10本)・組み分け ①七段のみ17人 ②六段のみ19人 ③五段以下

地稽古 (自由に) 15：20～16：20

\* 2日目 (12月2日)

準備体操 (ストレッチ、エアロビクス) 素振り

地稽古 (自由に) 9：20～10：20 休憩 10：30～11：15

閉会式

5. 参加者： 県外からの参加名 46名 高知県 45名

(申込後、諸事情によりキャンセル7名。)

\* 参加者の内訳：

鹿児島県4名、福岡県2名、石川県1名、和歌山県2名、滋賀県3名、奈良県1名、  
広島県6名、山口県5名、愛媛県14名、香川県2名、徳島県6名、高知県45名。

二日間参加者 のべ91名

親睦会参加：54名

6. その他

特に大きな負傷がなく行えた。

気温が高く、暑いくらいだったので、水分配布及び水分補給の促しを行った。

準備体操は音楽に合わせてストレッチ・恒例のエアロビクス (今年はU.S.Aの曲で)

稽古時間の延長はないですか？と声あり。

充実した稽古会と言って頂いた。心配り気配りが良かったとも。

参加者にアンケート記入を頂いた、今後の検討事項とする。

参加者にはお礼状と写真を郵送した。稽古会後の高知観光も良かったと連絡あり。

来年、第16回 (2019年11月30日・12月1日) 女子稽古会で再会をお願いして解散した。

以上 報告いたします。

高知県女子剣道連盟