

!!暑い日の稽古!!

“努力・気合・根性”。会長が好きな言葉の1つですが、近年の夏の稽古にはこの言葉はご法度です。稽古に励むのと、無理をするのは別次元です。稽古内容も考慮していますが、自分の体調は自分自身が最もよく分かります。特に暑い日の稽古は以下の点に注意をしてください。

- ・水分を十分に摂る。お茶や水の場合は、塩分も補給する。
- ・少しでも体調に異変がある場合は、思い切って稽古を休む。見学する。
- ・打突の本数よりも打突の質、構え、足捌きを意識して、1本の質を上げる。

また、稽古時にも言っていますが、面を着けていて、表情が見えにくい分、発声の有無や大小で体調を判断することもあります。夏に限ったことではありませんが、元気な間はしっかりと発声をして、元気であることを示してください。

稽古日程

～稽古不参加時は事前の連絡をお願いいたします～



7月	8月 ※	9月
01日 メイン	12日 サブ	02日 メイン ※
08日 メイン		09日 サブ
22日 サブ		23日 サブ
29日 サブ		30日 メイン

※9月2日はメインアリーナで形の稽古を行います。

羽曳野市市民総合体育大会 剣道の部について

例年に秋に開催されている羽曳野市市民総合体育大会の案内がありました。是非、多くの方の出場をお待ちしております。出場を希望される場合は、下の期日までに会長までお知らせください。

日時	令和5年10月29日(日)
場所	羽曳野市立市民体育館(予定)
部門	小学生の部(男女)・中学生の部(男女)・一般の部(男女)
資格	清心会の会員であること(五段以下)
費用	無料
申込	令和5年9月9日(土)の稽古終了時までには会長まで。

～夏休みを迎えるにあたって～

悲しいことですが、毎年夏休みには児童、生徒の水難事故、交通事故の報道が流れます。各ご家庭や学校で指導されたことを忘れず、暑い中でも元気に夏を過ごしてほしいと思っています。よい夏をお過ごしください。

