

# 清心会ニュース

## ☆木刀ぼくとうによるけんどう剣道きほん基本技わざ稽古けいこ古法こほう☆

剣道の稽古（練習）は竹刀しなを使ってすることが多いですが、木刀おおを使った稽古おおもあります。その1つが上うへに書いた「木刀による剣道基本技稽古法」です。もう1つ、「日本剣道形にほんけんどうがた」というものもあります。これらの稽古けいこで、正しい打ち方うちかたと正しい理り合い・間ま合いを身みにつけてほしいと思おもっています。

### ！！こえ声だを出だそう！！

先週せんしゅうの稽古けいこの終おわりに平岡先生ひらおかせんせいが言いっておられた「剣道けんどうでは声こえを出だすことがあたり前まえのことで、声こえを出ださない方ほうがはずかしい」ということは、まさにその通とおりで、そしてまた大おおきな声こえを出だすことで、のどが鍛きたえられて、カゼなどにも負まげにくい身からだ体たいになっていくことができます。必要ひつような時ときにはしっかりと大おおきな声こえを出だして稽古けいこをしまししょう。

## 稽古日程

6月	7月	8月
20日 メイン 27日 メイン	04日 メイン 11日 メイン 18日 メイン 25日 サブ	(抽選受付) 6/1~

\*\*\*\*\*

### お茶ちやを忘わすれずに

まだ5月なのに、最高気温が30度を超える日も出ています。水分不足は熱中症を引き起こす大きな原因の1つです。必ず多めのお茶を持ってくるようにしまししょう。