

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法ほほう☆

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。これらの稽古で、正しい打ち方うちかたと正しい理合いりあひ・間合いまあひを身みにつけてほしいと思っています。

！！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当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、まさにその通りとおで、そしてまた大きな声おおを出だすことで、のどが鍛きたえられて、カゼなどにも負けまにくい身体からだ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きな声おおを出だして稽古けいこをしましょう。

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ょう。