

第3回中学生剣道教室・実施内容

目的・概要

盛岡市内の中学校では、平日はおおむね45分間程度と限られた時間内での活動と聞いています。短い時間内でどのような練習ができるのかを数種類提案し、有意義な活動ができるようサポートするのが目的です。

内容（予定）

予定時間	テーマ	内容	講師
12:00 ～ 12:25	トレーニング	瞬発力、持久力などの基礎体力向上のためのトレーニングメニューの紹介	佐藤
12:30 ～ 12:55	足さばき	剣道の基礎的となる足さばきの各種練習方法を紹介	遠藤
13:00 ～ 13:25	素振り	基本的な素振りから、各種応用の素振りまで、各素振りのポイントと期待できる効果の説明	吉田
13:30 ～ 13:55	形稽古	木刀による剣道基本技稽古法で自分の悪癖の確認や実践に使える基本技術の向上を目指すポイントを説明	佐藤
14:00 ～ 14:25	コンディショニング	けが予防のため、疲労した筋肉をリセットするためのコンディショニング技術の紹介 実際には帰宅後に個人で行うものを想定して行う	佐藤

まとめ

剣道指導ができる先生または外部コーチがいる学校の生徒は、先生およびコーチの指示に従ってメニューを組み立てることができると思います。指導者がいない学校の生徒は、今日ご紹介した内容を参考に練習メニューを組み立ててみていただければと思います。

不明な点等ありましたら、当協会にご質問・ご相談ください。