

令和5年度 木刀による剣道基本技稽古法及び日本剣道形講習会

日 時：令和5年9月24日（日）

会 場：練馬区中村南スポーツ交流センター

講 師：剣道教士八段 横内 良道 先生

練馬区剣道連盟では長年に渡り横内先生に基本技稽古法・剣道形のご指導をいただいております。今年度も講習会講師としてお招きしご指導を頂戴しました。

午前基本技稽古法、午後日本剣道形と分けて実施され、冒頭の講義では木刀・竹刀の握りや構え・足さばきのポイントをご説明いただきました。

約束稽古である形稽古を繰り返すことで、竹刀剣道の素早い動作でおろそかになりがちな握り・構え・動作を細かく意識して稽古することができ、

剣道の上達に役立てることができること、その重要性をご説明いただきました。

また、実際のご指導では難しい言葉を使わず、ひとつひとつ要点をわかりやすく解説いただき、稽古回数も重ねることで

参加者一同が理解を高め、技術力を向上できた講習会となりました。

形稽古終了後には全員参加での回り稽古も実施され、横内先生にご指導いただくとともに、参加者間でも剣を交え交流を深めることができました。



横内先生 講義





講習会風景

以上