## 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)

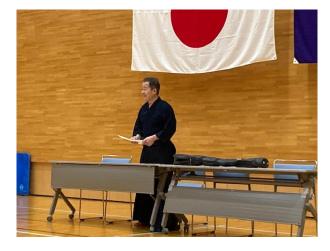
会場:練馬区中村南スポーツ交流センター 講師:剣道教士八段横内良道先生

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、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。 午前は基本技稽古法、午後は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