

北浦和やどかり剣生会稽古再開ガイドライン(8/1 改訂版)

令和2年8月1日

こんにちは

本日(8/1)関東地方も梅雨明けが発表されました。

長い梅雨に気が滅入っていたので、久しぶりの太陽に思わず“よっしゃー”と叫びたくなりました。単純に良かったと思います。

さて、やどかり剣生会は7月から稽古再開したばかりですが、今日から始まる夏休み期間中は休みます。

自粛明けの体で猛暑の中での稽古は難しいだろうという予測と、コロナの影響で夏休みが短縮されたので、少ない休みは家族とゆっくり過ごしたほうが良いだろうという考えで決定しました。

しかし、最近の感染者増加傾向の中、積極的に旅行などに出掛けられる雰囲気でもなくなっていました。

せめて稽古だけでもできる環境はあるのだし、体が以前を少し思い出した矢先でもあるので、やった方が良かったかな…?と、色々悩んでいるところです。

休みの間の自主トレは【素振り】がメインになると思うので、以下にポイントを記しますので参考にしてください。

【素振りのポイント】

●まずは構えをつくろう(※それぞれ個人差はあります)

【足の構え】

- ①前後巾(はば) 右足の踵のラインに左足の爪先をそろえる
- ②左右巾 普段なにげなく歩く時の左右巾
- ③左の踵 ずっと着地しないように
- ④膝の状態 ジャンプを数回してトンっと止まったときの状態(やや緩む)

【手の構え】

- ①左拳の親指がへそ前で、柄頭を小指・薬指・中指の順に包み込むように軽く握る
- ②右拳も同様、柄を小指・薬指・中指の順に包み込むように軽く握る
- ③剣先を相手の咽・眉間または左目に向けるように両拳をやや前に出すようにして脇を

軽く絞める

●振る時のポイントは

①左拳で押し上げるように真っ直ぐ・頭の上まで振りかぶり ※右手で振り上げないように！！

②左拳・右拳の握りは変えないで

③肩→肘→手首の順に関節を大きく・柔らかく使って振り下す ※最後の手首を使うときが大事

④振り下した剣先の高さ→自分の顎の高さ

●まずは前進メン(3 挙動)から

[その 1] 構え→①振り上げと同時に右足を前に出して、②振り下しと同時に左足を引きつけ→③構えに戻る

[その 2] 構え→①まず振り上げ→②左足で前に押し出すと同時に振り下し→③構えに戻る ※右足が出るのと左足を引きつけるのがほぼ同時になる

●前進メンの後は、前進後退メン・左右メン・跳躍素振り・技を想定した空間打突など変化させて色々試みましょう！！

①前進後退メン→左足・右足の引きつけを早く

②左右メン→右手首を柔らかく返す意識で

③跳躍素振り→前後動をしっかり行う

【再開日程…】

8 月 公立学校の夏休み期間(8/1～8/16)は稽古休みます。

①8/22(土)19:00～ 与野南中

②8/23(日) ※9:00～ 常盤小 ※卒業祝い稽古を含む

③8/29(土)19:00～ 与野南中

④8/30(日)17:30～ 常盤小

●稽古は小学生の部と中学生以上の部に分割します。

※各部の時間は概ね 50 分程度とし、場所・開始時間により多少増減します。

9 月 通常稽古回数に戻る予定です。

【稽古に持参するもの】

- ・ 剣道具一式
- ・ 面マスク(全剣連推奨のもの以外でも可)
- ・ 持ち帰り用ビニール袋(面マスク・雑巾など)
- ・ タオル・手拭い(洗顔用・顔の汗拭き用)
- ・ 雑巾(床清掃用)
- ・ 水筒
- ・ その他 熱中症予防グッズ(扇子・うちわ・保冷剤など)

※手指消毒用アルコールは会で常時 1 本準備していますが、そこに皆が同時に集まり頻回行うと密接・稽古時間ロスにも繋がるので、自分の定位置で個別に消毒できるように、消毒用ハンドジェルなど個人で用意できる方は持参ください。

【当面の注意事項】

- ・ 自宅で検温し発熱症状または咳やだるさ等ある場合は休む。

※体育館・武道場入場者全員、【体調確認表】に記入・持参し当番に渡す。

- ・ 着替えはなるべく自宅で済ませる。

- ・ 行き返りはマスク着用する。

- ・ 入場後に①手洗い・うがい・洗顔→②手指のアルコール消毒を行う。

退場時は①手洗い・うがい・洗顔のみ

※消毒液・石鹸は会で用意しますのでタオルは持参ください。

- ・ 稽古全般を通して、マスクを外した状態での私語・会話は厳禁とします。

※水分補給時は特に注意すること。

- ・ フェイスガード・面マスクは必ず携帯する。

※面マスクについて

- ・ 全剣連推奨の手拭いを使ったもの以外でも可。
- ・ 鼻を出した状態で着用しても良い。(全剣連承認)

- ・ 学校からの『感染防止チェックリスト』も合わせて確認してください。

【保護者様へのお願い】

・消毒関連のお手伝いを適宜お願いいたします。

※特に小学生の消毒行動は見守りが必要です。

・見学は可としますが、保護者自身の体調確認表を必ず提出すること・間隔を空けて見学されるようお願いいたします。