

剣道	部
----	---

活動内容紹介（1年生の募集は未定）

活動方針	「自分の花を咲かせる」
平日の活動日数	週 3日程度
土日の練習	あり
部員数 3年生	5 名
2年生	1 名
練習内容	素振り・基本練習・応用練習・試合練習・トレーニング・昇級審査・昇段審査・公式試合
主なイベントや大会等	鶴見区大会、市ブロック大会、市大会男女団体戦、市大会男女個人戦、区新人戦、秋季ブロック大会市新人戦 三段以下審査、級審査
部費（年間）	0 円
必要なもの	剣道着・剣道防具
顧問より	☆体づくりや基礎的なことから、 少しずつやりましょう。 (武部 彰寛)

剣道	部
----	---

おうちでできる！練習メニュー

メニュー	方法	室内	屋外
ワイド プッシュアップ	手幅を肩幅より拳2つ分ほど開き腕立てを行います。 (1日10回×3セット)	○	×
クランチ	仰向きで身体を伸ばし、足を揃え脚と上半身を少し浮かせます。 そのまま両ひじと膝をつけ、元の状態に戻すまでが1回です。 (1日10回×3セット)	○	×
スクワット	肩幅よりやや広めの足幅で、顎を引いて立ちます。お尻を床と平行になるまで落として、ゆっくり元の姿勢に戻ります。 ※椅子を使って、立った姿勢から椅子にぎりぎり座らない姿勢を作るとやりやすいです	○	×
カーフレイズ	つま先立ちのままかかとを上下させる。 1分間 しんどくて出来なくなるまで (1日1分×3セット)	○	×

☆ひとつこと☆

部活が始まったら、素振りやトレーニングの練習メニューに取り組めるよう体力づくりをしておきましょう。また、YouTube等で試合の動画を見て研究してみましよう。