

剣道部

第一に、規則正しい生活を行うこと。

早寝早起き、食事は3食、適度な運動などは、免疫力を維持・向上します。病気にかかりにくい体をつくりましょう。

トレーニングメニュー

- ・腹筋 20回を2セット
- ・背筋 20回を2セット
- ・腕立て 10回を2セット
- ・スクワット 30回を2セット
- ・ランニング or 散歩 30分ほど（朝起きて朝陽を浴びながら行くと良い）
- ・30m ダッシュ 5本
- ・上下素振り 100本
- ・左手片手素振り 100本
- ・正面素振り 100本

※各自素振りは300本を基本として、自分で目標を立てて挑戦する。

素振りは庭など開けた場所で行うこと。

- ・日本剣道型の動画を見る 初段なら3本目まで、二段なら5本目まで
受審を考えている人は視聴しましょう。打突部位や、手・体・足の動きを観察して、1本1本の流れを覚える。

剣道は現在対人的な練習を自粛しています。5月からの練習に備え、体づくりを行いましょう。