

「稽古計画書」

島根県剣道連盟

※面マスク着用、看視者を配置しましょう

期 間	進 度	時 間	時 間	時 間
	ステップ1	0～15分	15分	20分
再開から 約5日 以内	対象は 判断基準で 赤字 青字 に該当。 最大50分	1 準備運動	1 素振り 10本×5～7	1 空間打突
		2 基礎トレーニング 注) 号令は1人	2 セット～3セット 2 足さばき	2 元立ちへの基本 打突 (指導者のみ面着装)
声を出さない練習・面は付けません				
ステップ2～3への見極め				
期 間	進 度	時 間	時 間	時 間
	ステップ2	0～15分	15分	25分
再開又は 進級から 5日 ～ 7日 以内	対象は ステップ1 からの進級 及び判断基準 2を対象 最大55分	1 準備運動	1 素振り 10本×5～7	1 空間打突
		2 基礎トレーニング 注) 号令は1人	2 セット～3セッ 2 足さばき 3 間合いの取り方	2 元立ちへの基本 打突 3 10以内 面着装 ・緊急対応 ・木刀による基本を 導入
声を出さない練習				
ステップ3～4への見極め				
期 間	進 度	時 間	時 間	時 間
	ステップ3	0～15分	15分	25分
再開又は 進級から 5日 ～ 7日 以内	対象は ステップ1・2 からの進級 及び判断基準 1を対象 最大60分	1 準備運動	1 素振り 10本×5～7	1 空間打突
		2 基礎トレーニング 注) 号令は1人	2 セット～3セット 2 足さばき 3 間合いの取り方	2 元立ちへの基本 打突 3 15以内 面着装 ・切り返し ・基本技
声を出さない練習				

ステップ4～5への見極め				
期 間	進 度	時 間	時 間	時 間
	ステップ4	0～20分		35分
進級から 5日 ～ 7日 以内	対象は ステップ3 からの進級 最大55分 少し激しくなります	1 準備運動	注) 号令は1人	1 空間打突
		2 素振り (跳躍素振りの導入) 20本×5～7		2 元立ちへの基本 打突
3 足さばき	3 20以内 面着装 ・切り返し ・基本技、応用 ・自由稽古2分×3			
4 間合いの攻防	声を出さない練習			
ステップ5への見極め				
期 間	進 度	時 間	時 間	時 間
	ステップ5	0～20分		40分
進級から 6月末	対象は ステップ4 からの進級 最大60分 多少激しくなります	1 準備運動	注) 号令は1人	1 空間打突
		2 素振り (跳躍素振りの導入) 20本×5～7		2 元立ちへの基本 打突
3 間合いの攻防	3 25以内 面着装 ・切り返し ・基本技、応用 ・自由稽古2分×4			
声を出さない練習				

7月前期・7月1日～10日の間

- ① 面を着装しての稽古時間をステップ5から5分程度延長
- ② 7月5日以降は更に5分程度延長可能

7月中期・7月11日～20日の間 後期7月21日～7月末
面を着装しての稽古時間を7月前期から5分程度延長

60歳以上

- ① 6月末までは自主トレーニング、自主練習
- ② 6月最終週に面マスク、シールド着装での感覚を
養う