

# 1月のお知らせ

令和7年1月1日  
馬込剣友会・広報  
会長:山成 康誠

## 新年にあたって

新年おめでとうございます。

令和7年度の目標『基本を徹底し、得意技を磨く』とします。

得意技を磨くのは、昨年と同じ目標です。

では基本の徹底とは何か。いつも先生に言われている構え、足さばき、剣の振り方です。

構えが低い子、高い子がいます。はじめから小手をかばうような構えの子がいます。左拳の位置はへその前、剣先の位置・高さは剣の延長線が相手のノドの高さです。

足さばきは左足で踏ん張らずに右足主体の前に出る子がいます。左足で床を捉えて右足を出すように稽古しましょう。

振り方は右腕で振りかぶり振り下ろしをしている子がほとんどです。左腕中心で振り上げ、左ひじを伸ばすよう振り下ろしましょう。

これらはすぐに身につくものではありません。毎回の稽古で意識するしかありません。しかし身につけば、みんなの剣道は一段も二段もレベルアップします。今年も頑張りましょう。

指導員 渡辺

一月の稽古予定	日	月	火	水	木	金	稽古開始時間
					1 休み	2 休み	3 休み
5 馬二	6 山王小	7 休み	8 文化の森	9 馬二小	10 休み	11 休み	火:午後7時半、一般は無し 水:午後7時半、一般は無し
12 山王小	13 山王小	14 休み	15 文化の森	16 馬二小	17 休み	18 休み	木:午後7時、一般は7時半 金:午後7時半、一般は無し
19 馬二	20 山王小	21 馬込センター	22 文化の森	23 馬二小	24 休み	25 休み	
26 山王小	27 山王小	28 休み	29 文化の森	30 馬二小	31 休み	32 休み	

## 1月の予定、行事

- ★1/5(日)、本年の稽古始めです。
- ★1/19(日)第53回 東京都道場対抗剣道大会が開催されます。馬剣から2チームが参加します。

二月の稽古予定	日	月	火	水	木	金	稽古開始時間
	2 馬二	3 山王小	4 馬込センター	5 馬込センター	6 馬二小	7 休み	8 休み
9 山王小	10 山王小	11 休み	12 休み	13 馬二小	14 休み	15 休み	火:午後7時半、一般は無し 水:午後7時半、一般は無し
16 馬二	17 山王小	18 馬込センター	19 休み	20 馬二小	21 休み	22 休み	木:午後7時、一般は7時半 金:午後7時半、一般は無し
23 山王小	24 山王小	25 休み	26 休み	27 馬二小	28 休み	29 休み	

## 2月の予定、行事

- ★2/16(日)第43回 馬込地区少年剣道大会が馬込小学校にて午後から行われます。

お知らせ

- ★会費は毎月10日までにお振込みください。
- ★馬込剣友会のHPのアドレスが変更になりました。(http://makendo.html.xdomain.jp/)