

平成 30 年度 道場合宿日程

〈目標〉

一回生の仕事の引継と、大学剣道への慣熟の為に、攻め崩し確実な打突をする意識で稽古に臨む習慣をつける。

・剣道面

練習に慣れ、充実した氣勢を持って自ら一本を取りに行く姿勢・気構えを獲得する。また、各々が目標設定をし、その達成に向けて稽古の中での工夫を大切にする。

・仕事面

一回生の仕事の引継を丁寧に行う。二回生は一回生のサポートをし、意欲的に練習に取り組める雰囲気を作る。

・生活面

共有する時間がいつもより長い為、お互いにコミュニケーションを取り合い、親睦を深める。また、ホスピタリティを意識して行動することで信頼関係を強め、チーム力向上に繋げる。

〈スケジュール〉

4月28日（土） [バス移動19人、バイク移動10人、計29人]

9:00 - 11:00 午前練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）

（お昼ご飯：弁当注文済）

11:15 - 13:15 （立命館大学3, 4回生の通常稽古）

13:00 - 15:30 午後練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）

17:30 - 夕食（べんけい）

18:30 衣笠セミナーハウス到着

19:30 - ミーティング

23:00 就寝

4月29日（日） [バス移動19人、バイク移動10人、計29人]

7:00 起床（なか卯/コンビニで朝食）

9:00 - 11:00 午前練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）

11:15 - 13:15 （立命館大学3, 4回生の通常稽古）

13:30 - 15:30 午後練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）

5月3日（木） [バス移動19人、バイク移動10人、計29人]

9:00 - 11:00 午前練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）
11:15 - 13:15 （立命館大学3, 4回生の通常稽古）
13:30 - 15:30 午後練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）
17:00 - 夕食（弁当）
18:00 衣笠セミナーハウス到着
18:30 - 入部説明会（衣笠セミナーハウス）
19:30 - 21:00 ライティング講座（衣笠セミナーハウス）
21:30 - ミーティング
23:00 就寝

5月4日（金） [バス移動19人、バイク移動10人、計29人]

7:00 - 起床（なか卯/コンビニで朝食）
9:00 - 11:00 午前練（立命館大学1, 2回生の高知工科大学様との練習試合、合同稽古）
11:15 - 13:15 （立命館大学3, 4回生の高知工科大学様との合同稽古、合同稽古）
13:30 - 15:30 午後練（立命館大学1, 2回生の通常稽古）

—全日程終了—

<練習メニューのねらい>

練習メニュー	ねらい
素振り	打ち込んだ技を全て一本にできるような竹刀の冴えの習得。
足さばき	スムーズな体重移動を身に着けると共に、その中でいつでも打ち込めるような打ち足の習得。
打ち込み	正しい姿勢から一足一刀の間合いを意識し、打突すること。また、なるべく肩を使って大きく竹刀を振ることを心がける。
追い込み	無駄のない足運びを身に着けることで正しくスピードのある剣道の習得。また、苦しい時の最後の一本の習得。
技練	自分の得意技に磨きをかけ、苦手技を克服すること。また、元立ちが後打ちも狙うことで、合気で稽古する癖をつける。
地稽古	先輩後輩関係なく、何としてでも勝つという気持ちを徹底することで、自ら一本を取りに行く姿勢・気構えの習得。
パターン	試合を想定し、状況に応じて、攻め勝って捨てきった打突や、相手の居着きを捉えたり、瞬時に対応する力を身に着け、一本に対する意識を高めること。
かかり稽古、相がかり	打突を一本にすることを念頭に置き、短時間のうちに気力、体力の続く限り全身を使って大きくのびのびと打ち掛かること。