

令和6年11月吉日

剣道部保護者様

我孫子市立白山中学校
剣道部顧問 遠藤 匠
鈴木慶一

寒稽古の実施について

日頃より白山中学校剣道部の活動にご理解ご協力いただきまして、ありがとうございます。

さて、12月24日（火）より寒稽古を実施したいと思います。寒稽古は古来より続く、剣道の伝統的な稽古方法であり、技術の向上とともに、寒さに耐えながら稽古をすることで、心身の鍛錬を図ることを目的としています。安全には十分留意して指導して参りますが、ご理解賜りますよう、宜しくお願いします。

記

- 1, 日時 令和5年12月24日（火）から12月26日（木）の3日間
- 2, 場所 我孫子市立白山中学校 体育館
- 3, 流れ
6：00 体育館 開館
6：15 ランニング 素振り
6：30 切り返し
6：50 追い込み稽古
7：10 小休止
7：15 地稽古
7：45 終了予定
- 4, その他
①保護者の参観（参加）も可能です。
②体調がすぐれない場合、無理せず参加を見合わせるようにお願いします。
③来年度入学予定の生徒で、参加・見学を希望する場合、顧問までご相談ください。

以上