

★★★ 剣道ノートの作り方 ★★★



◎ ノートに書くこと

- ① 日付
- ② 今日やったこと
- ③ 注意されたこと
- ④ 次の練習で自分が注意すること

ノートはなんでもOK
(A5サイズがちょうどよい。)

(書き方の例)

① 練習した日

○月△日 (日)

② 今日やったこと

- 木刀ぼくとうをつかった練習
- 素振りすぶ
- 防具ぼうぐをつけて基本練習きほん

- 簡単でよいから、やったことを書く。
- 詳しく書くと、もっと良い。

- 例)
- 切り返し
 - 一步入って面打ち
 - その場からの面打ち
 - かかりげいこ

③ 今日注意されたこと

- 声が出ていない。
- 左手で竹刀しなを振れていないふ。
- 面を打った後、もっと腕うでを伸ばす。
- 面を打った後、右手が肩かたの高さで止まっていない。

- 先生や友達に言われたことを、できるだけたくさん思い出して書く
(ここに書いた事は、自分が直すべきところ)

④ 次の練習で注意すること

- 先生に「声が出てない」と注意されないよう声を出す。
- 面を打った時に、両腕が下がらないようにする。
- 素振りの時から、腕が下がらないように注意する。

- 多くても3つまで。1つだけでも良い。
(たくさん書いても、一度に全部直せないから)