

東京学連剣友連合会・第2回女子稽古会のご案内

東京学連剣友連合会・女子委員会は女子剣道の普及、発展を目的に稽古会を実施いたします。大学間の連携や多くの年代層のOGとの交流、さらに現役学生への橋渡しを図りつつ、女子の身体のしくみを理解し、健康的に生涯持続できる剣道をともに考えていくことを目指します。

今回も好評により、稽古前に「十坪ジム経堂」代表の鈴木由香先輩（東海大学 OG）に、「正しく歩く」「丹田について」などのレクチャーをいただきます。

■日時・プログラム

2025年11月23日（日・祝）

13:00 開場、着替え（更衣室は成城大学柳沢記念講堂地下1階「体育館」の隣併設の、ダンスルームの予定です）

13:30 ウォーミングアップ、正しく歩く、大素振り、丹田の意識、正中線【鈴木由香先輩】

14:30 切り返し、基本打ち（休憩）まわり稽古、クールダウンストレッチ

15:30 終了（16:00 撤収） ※時間は変更することがあります。

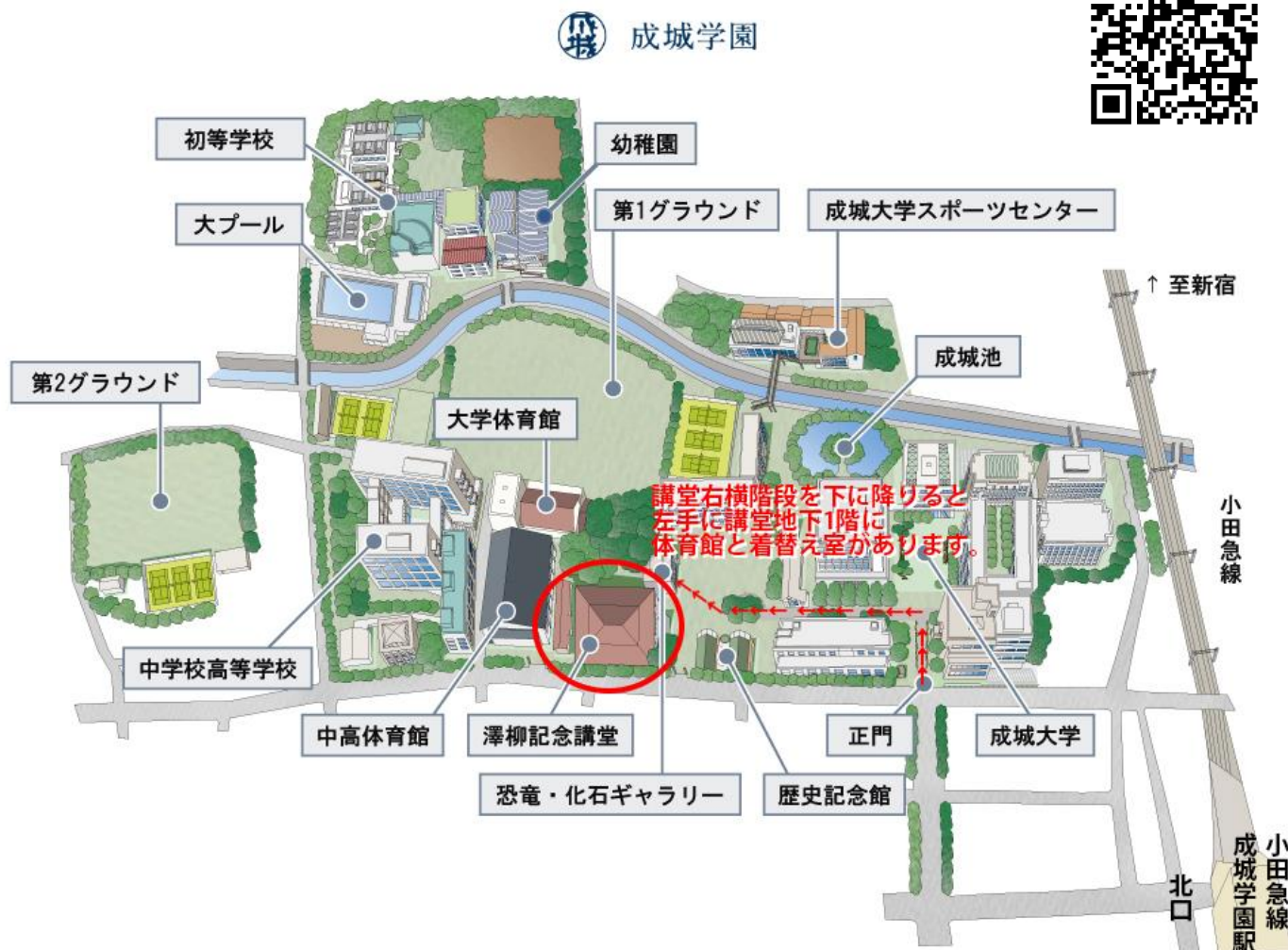
■参加対象：大学 OG、女子学生、紹介者からの一般参加

■参加費：無料

■場所：成城学園 柳沢記念講堂地下 中高体育館（小田急線成城学園駅）

〒157-8511 東京都世田谷区成城 6-1-20 ※更衣室は、「体育館」の隣のダンスルームです。

<https://www.seijogakuen.ed.jp/map/>



■備考：稽古後に交流会を設ける予定です。当日、受付でお名前記載と参加可否をお知らせください。

以上