

少年部・一般部納会稽古

今年も、各教道が納会稽古を行いました。

最後に12/27日は本部道場、少年部・一般部の納会稽古を行い少年部は準備体操、体力作り、柔軟体操、基本を行い、道場を暗くして神前に型の奉納を行った後にプレゼント交換やお楽しみくじをして、今年の納会稽古を終了しました。

又、一般部も同じ様に奉納演武を行い最後に「転掌」の型を師範代以上と会長を交えて今年の稽古を締めくくる事が出来ました。



初稽古

初稽古は5日から行い、一般部は8日(日)に近くの諏訪神社に参拝してから本部道場に戻り1人ずつ神棚に祈願をしてから十訓唱和をし準備体操から柔軟体操を行ってから座禅をした後に今年の目標を一人ずつ言ってもらい、その後に会長から訓示を頂き正拳突き100本と三戦の型を行い、厳かに今年の初稽古が無事終了しました。

