

## 「運動講座（杖道）」開催の報告（写真）

令和7年2月3日（月）に行われた土浦三中地区公民館『運動講座「杖道」』の様子を写真にて報告します。

（※ 下記の「関連書類」（pdfファイル）の写真をご覧ください）

### 講座の概要

1. 杖道について
2. 足さばき
3. 太刀（木刀）の基本操作  
礼法、構え、基本
4. 杖の基本操作  
礼法、構え、基本

（講師 土浦杖道会 会長 清水勝政（杖道五段））

21名の受講生の皆さんは初めての武道体験のため、すごく緊張した面持ちで真剣に取り組みつ、最後は楽しんでおられたようです。緊張と、普段使わない筋肉を動かしたせいか、講座終了後は皆さん「筋肉痛」になったとのことでした。

本講座をサポートして頂いた土浦三中地区運動普及委員さんをはじめ関係者の皆さんに御礼申し上げます。



① 運動普及委員さんに稽古着・袴を“試着”してもらいました。



② 歩法の稽古



③ 太刀（木刀）の操作



④ 太刀の操作



⑤ 杖の操作



## ⑥ 杖の操作

### 杖道の稽古の見学・体験について（募集中）

土浦杖道会では、稽古の「見学・体験」について随時受け付けております。杖道に興味のある方は、まず稽古の様子を「見学」することをお勧めします。そして次に「杖」を持って「体験」してください。

見学・体験につきましては、当会ページの「稽古予定・行事予定」で稽古の日時・場所をご確認のうえ、事前に以下の連絡先に「見学、体験のいずれか」と、「ご希望の日時」、「お名前」等をお知らせください。

・連絡先：090-6930-8562 清水（土浦杖道会）

「体験」を希望される場合は、運動しやすい服装で、飲料水持参のうえお越しください。

杖と木刀は借りることができます。当会でご用意します。

武道場（板敷きの床）では「裸足」になります。（冬季は足袋（たび）OKです）

稽古開始時刻の15分前（18:45）までに、土浦三中の駐車場にお越しください。会員が武道場までご案内します。（武道場は校舎の裏手にあり、夜間帯は分かり難いためご案内します。）

一步前に踏み出して、新しいことを始めましょう！