

# 松商学園高等学校合同稽古会実施報告

6月23日（土）松本市柔剣道場にて、松商学園高等学校と中学生による合同稽古会を行いました。

## 10：00 受付開始

多くの参加者が保護者や道場の先生と一緒に来場しました。



## 10：30 合同稽古会開始

県内・県外から参加頂き、高校生、中学生、関係者の約100名にて稽古会を実施



10:40~12:00

自体重・ラダー・ハードルを使用した瞬発力を養うトレーニングを実施



下半身と上半身を意識的に分割したトレーニングや、筋肉の反射を利用したトレーニングなど中学生にとって初めての練習も多かったようで、良い刺激になったようでした。

13:00~14:30

午後は組手と形に分かれて技術練習を実施







新たな身体の使い方やテクニックを学びました。  
また、それぞれ高校生から中学生へのアドバイスを行うなどをし、交流を深めました。

14 : 30～14 : 45

最後に男子団体形を披露



日頃とは違った新たな環境での稽古会に中学生にとっては良い経験になったようでした。  
今後も定期的に稽古会を実施して参ります。