

令和5年10月11日

所属団体各位

長野市剣道連盟

会長 野口陽造

(公印省略)

## 令和5年度 リバスタ女子剣講習会 要項

### 1, 主 催

長野市剣道連盟 (普及委員会 女子部)

### 2, 趣 旨

小学生以上の女子剣士 (未経験者を含む) を対象に、剣道の技術の向上はもとより、意欲の向上、生涯剣道実現の基を養うことを目的とする。

### 3, 実 施 日

令和5年11月4日 (土)

### 4, 会 場

長野県松代高等学校 体育館

### 5, 実施日程

◆午前の部 (主に小・中学生の女子) AM8:50~PM12:00

**※ジャージで受講できる運動量軽めの内容です**

受 付: 8:30~

開 始 式: 8:50~9:00

講 習①: 9:00~10:00 (中村講師による)

休 憩: 10:00~10:10

講 習②: 10:10~11:00 (中村講師による)

休 憩: 11:00~11:10

実技講習: 11:10~11:50 (足さばき、素振り等)

修 了 式: 11:50~12:00

◆午後の部 (主に高校生以上の女子) PM13:00~PM16:30

※全国大会優勝経験を持つ講師による、技術向上のための内容です

託児受付: 12:45~

受 付: 12:30~

開 始 式: 12:50~13:00

講 習③: 13:00~13:30 (中村講師による)

休 憩: 13:30~13:45

講 習④: 13:45~14:00 (荻田講師による講話)

講習⑤：14：00～15：30（荻田講師による実技）

休憩：適宜

合同稽古：15：30～16：10（荻田講師、外山講師を交えた指導稽古）

修了式：16：15～16：30

※講習時間は内容により変更する場合があります。ただし、最終の終了時間に変更はありません

#### 6、講師紹介

中村 千佳先生 長野県競技力向上対策本部所属、長野市スポーツ指導員

荻田ひろ美先生（教士七段）全日本女子剣道都道府県優勝大会 優勝2回

外山 菜緒先生（四段）全日本女子剣道都道府県優勝大会 優勝

#### 7、参加対象者

剣道に興味がある小学生以上の女子（剣道未経験者の方は午前のみ参加となります）

#### 8、参加費

・小・中学生 500円

・高校生以上 1,000円

#### 9、参加申し込み方法および申込期限

右記のQRコードよりそれぞれ申し込んでください。



**【申込期限：令和5年10月22日 日曜日】**

**※参加者多数の場合、抽選となります。抽選結果は10/25に申込時のメールアドレスに送付いたします。連絡がない場合は、参加可能です。**

#### 10、持ち物

動きやすい服装（午前の参加者のみ）、バスタオル（ヨガマットでも可）、剣道着・防具（午後の参加者のみ）、竹刀（初心者の方には主催者側で準備します）、筆記用具、健康保険証、面マスクもしくはフェイスシールド、飲料水、昼食（全日参加される方）、その他ご自身で必要と思われるもの

※午前中は剣道着および防具は使用しません。運動しやすい服装でお越しください。

#### 11、安全対策

- （1）受講者は、健康管理に留意して講習会に参加してください。
- （2）受講者は、熱中症、防寒対策を講じてください。
- （3）受講者は、健康保険証を持参してください。
- （4）受講者は、体調が悪い場合は無理をせず参加を控えてください。
- （5）受講者は、各自の判断で必要に応じてスポーツ保険等に加入してください。

#### 12、個人情報保護法への対応

申込書に記述される個人情報（所属団体名、参加者氏名、年齢）は、本連盟が実施する本講習会運営のために利用します。

#### 14, その他

- (1) 貴重品の管理は各自で行ってください。
- (2) 当日は、メディアの取材が入る可能性があります。
- (3) 当日は、参加者の状況で午後のみ託児所を設ける予定です。専門のスタッフと暖房が効いた安全な場所でお子様をお預かりしますので、子育て世代の方も安心してご参加ください。
- (4) 午前中は剣道着、防具は使用しません。『剣道が強くなる！？体幹トレーニング』等を行いますので、運動しやすい服装でお越しください。（上履き不要）
- (5) 申し込み状況により、高校生以上の方の午前の受講も可能です。また同じく、申し込み状況により小・中学生の方の午後の受講も可能ですが、参加する場合は保護者の方の同行をお願いいたします。
- (6) 申込の際に講師の先生への質問、やってもらいたい講習内容を募集します。当日、すべてのご質問、ご要望にお応えできるかわかりませんが、ご自由に記載をお願いします。
- (7) 託児希望の方は、参加申込の際に一緒に申し込んでください。
- (8) 託児予定者で本講習会に参加できなくなってしまった場合は、事務局に必ず連絡をお願いします。  
(連絡先：長野市剣道連盟 普及委員会 女子部 小間沢：090-5812-1046)
- (9) 新型コロナウイルス感染拡大状況等により、開催できない場合があります。その場合は申込時に記載頂いたメールアドレスにご連絡いたします。

**【本件に関する問い合わせ先】**

長野市剣道連盟 普及委員会 女子部  
部長 小間沢 真弓

Mail: [naganoshi.kenren@gmail.com](mailto:naganoshi.kenren@gmail.com)

Tel: 090-5812-1046