

東京学連剣友連合会・女子稽古会のご案内

東京学連剣友連合会は、令和 7 年度より女子委員会を設け、女子剣道の普及、発展を目的に稽古会等を企画することとなりました。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。

今回は、稽古の前に「十坪ジム経堂」代表の鈴木由香先輩（東海大学 OG）に、身体各部の関節の動きを滑らかにするストレッチ方法や、心身の健康保持・増進、運動能力を向上させる「体幹深部の筋群」の働きのお話をいただきます。

■日時・プログラム

2025 年 6 月 14 日（土）

- 13:00 開場、着替え（更衣室は大正大学 6 号館 1 階「剣道場」の隣、柔道場予定です）
 - 13:30 ストレッチ体操、股関節、骨盤、肩甲骨等の柔軟性についての講話【鈴木由香先輩】
 - 14:10 素振り、基本打ち（休憩）まわり稽古、ストレッチ体操
 - 15:00 終了(15:30 撤収)
- ※時間は変更することがあります。

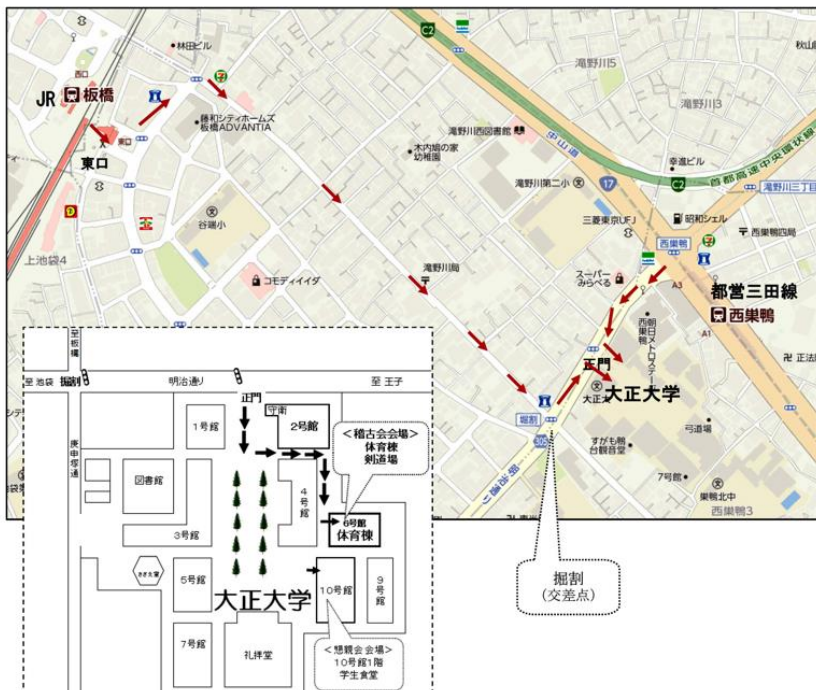
■参加対象：大学 OG、女子学生、紹介者からの一般参加

■参加費：無料（事前予約の必要はありません）

■場所

大正大学 6 号館 1 階「剣道場」 豊島区西巢鴨 3-20-1 ※更衣室は、「剣道場」の隣の柔道場です。

https://www.tais.ac.jp/utility/access_map/



■備考

当日 16:30～東京学連剣友連合会の定期稽古会もあります。ご希望の方はご参加ください。