

## 東京学連剣友連合会・第3回女子稽古会のご案内

東京学連剣友連合会・女子委員会は女子剣道の普及、発展を目的に稽古会を実施いたします。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ともに考えていくことを目指します。

今回も好評により、稽古前に「十坪ジム経堂」代表の鈴木由香先輩（東海大学 OG）に、「理合に適った身体の使い方」などのレクチャーをいただきます。会場は第2回と同様の成城学園 中高体育館です。

## ■ 日時・プログラム

2026年2月28日(土)

13:00 開場、着替え（更衣室は成城大学柳沢記念講堂地下 1 階「体育館」の隣併設の、ダンスルームの予定です）

13:30 ウォーミングアップ、【鈴木由香先輩のレクチャー】

14:30 切り返し、基本打ち（休憩）まわり稽古、クールダウンストレッチ

15:30 終了(16 : 30 撤収) ※時間は変更することがあります。(シャワーは現時点では未定)

■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 ※正門前、9号館前、階段前に剣道部学生を案内役で配置しております。

■場所：成城学園 柳沢記念講堂地下 中高体育館（小田急線成城学園駅）

〒157-8511 東京都世田谷区成城 6-1-20 ※更衣室は、「体育館」の隣のダンスルームです。

<https://www.seijogakuen.ed.jp/map/>



■備考：稽古後に交流会を設ける予定です。当日、受付でお名前記載と参加をお知らせください。

以上