



「かさい」居合道教室 稽古心得と稽古上の注意

1. 稽古心得

- ・（健 康）稽古を通して、心身を強く健康にしましょう。
- ・（挨拶）教室の内外を問わず、挨拶を大切にしましょう。
- ・（尊 敬）時や場所を問わず、剣士間では敬称で呼び合ひましょう。
- ・（自 戒）驕ることなく、慈愛の心、正義の心をもって行動しましょう。
- ・（感 謝）あらゆることに対して感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。
- ・（挑 戦）率先し、己に負けない行動を心掛けましょう。
- ・（集 中）絶えず神経を研ぎ澄まし稽古しましょう。
- ・（安 全）自身の安全、周囲の安全をよく確認して稽古しましょう。
- ・（研 鑽）よく聞き、よく見て、よく考え、何度も反復して稽古しましょう。
- ・（協 調）周囲の状況を理解し、みんなで協力して物事を進めましょう。
- ・（尊 重）各々が伝統古武道の継承者であることを自覚し稽古しましょう。
- ・（貢 献）居合道を通して、地域交流や国際交流に貢献できるように活動しましょう。

2. 稽古上の注意

- ・必ず指導者の指示に従い稽古を行ってください。
- ・指導者より教わっていない（未習の）業を行うことを固く禁じます。
- ・教室外での演武は、必ず事務局にその旨を届け出て、教室の承認を得て指示に従ってください。
- ・普段の稽古（特別な行事以外）において、所定外の場所での抜刀は固く禁じます。
- ・稽古後は、みんなで清掃、消灯、戸締りを行ってください。
- ・稽古中の飲食は禁止します。（水分補給を除く）ただし許可がある場合は、公民館が認める飲食可能スペースにおいて、他の人の迷惑にならないように飲食してください。
- ・ふざけて刀を人に向けたり、指導者の指示に従わないなど、迷惑行為、危険行為、その他教室が必要であると判断する場合は、教室の権限により直ちに退場処分または除名処分を発動します

くれぐれも「怪我をしない」「怪我をさせない」よう、**安全最優先**で稽古を行ってください。

万一、怪我をしてしまった場合は、公民館の登録グループ制度により保険適用の申請を行います。