

桜丘剣道フェス

『桜丘剣道フェス』と称して、高校生と中学生の合同稽古会を開催しました。企画・運営は全て高校生が行いました。
中学生が剣道を

「もっと学びたい」「高校でも続けたい」と感じて欲しいという想いを込めました。

期 日 令和7年3月1日(土)

会 場 AM 稽古…本校第1体育館 PM メンタルトレーニング講習会…教室

参加人数 男子28名 女子17名 合計45名

主な内容



- ・2月中旬、ミーティングを行い、稽古班とメンタル班に役割分担し、準備を始めました。
- ・前日 剣道場で、高校生役と中学生役に分かれてリハーサルを行いました。(写真左)
- ・当日 開始前に、リハーサルを踏まえた改善点など最終打合せを行いました。(写真右)

【AM 稽古】

① すり足鬼ごっこ (アイスブレイキング)



- ・高校生と中学生の心をほぐして交流しやすいようにという想いで鬼ごっこをしました。
- ・結構盛り上がっていました。無邪気な姿に見ているこちらも笑顔になりました。

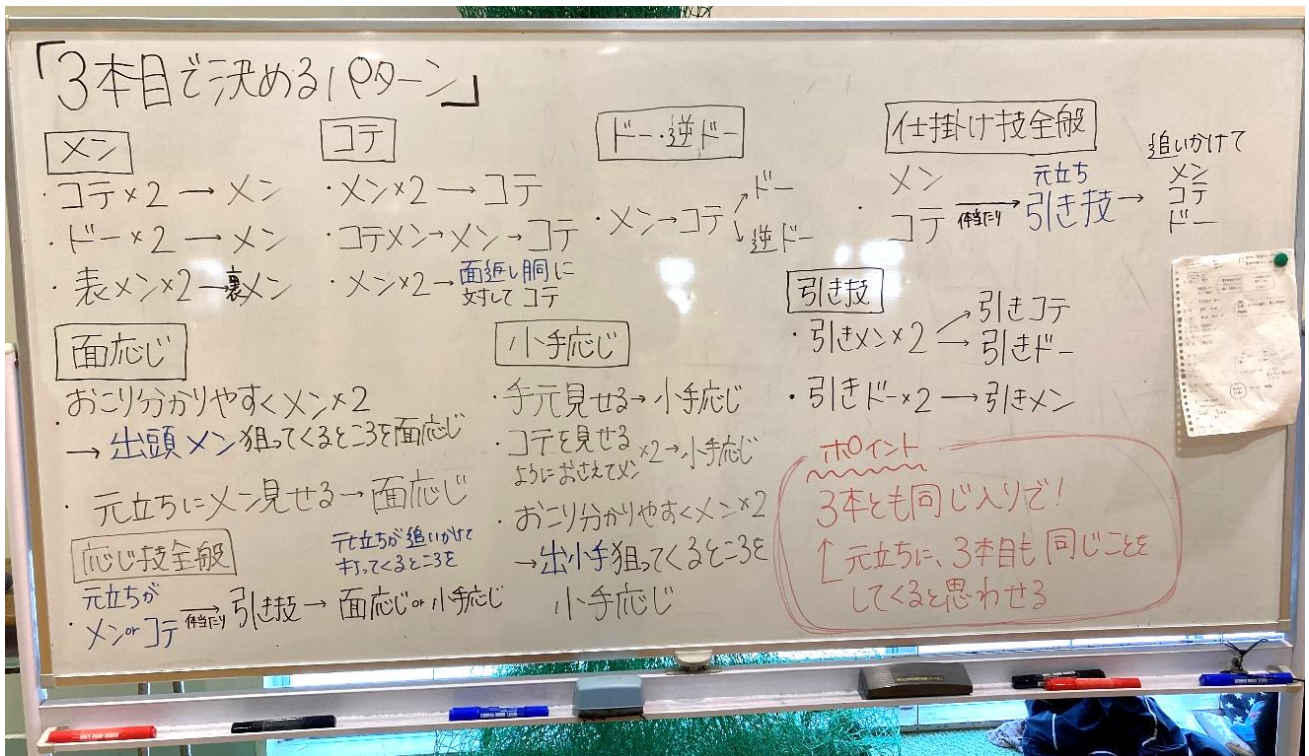
② 技の練習



- ・高校生は、練習の方法や意図(なぜやるのか?どのような試合の場面を想定しているのか?)を説明して、中学生に理解してもらいました。



- ・技練習のグループは高校生1名、中学生3名の4名です。
高校生と中学生のペア、中学生同士のペアをローテーションして技練習をしました。
- ・高校生と中学生のペアでは、高校生が具体的にアドバイスをしました。
中学生同士のペアでは、感じたこと等を情報交換しながら練習していました。



- ・稽古のメインは、場面別の技練習です。休憩を挟みながら、50分間程行いました。
最終的には、「3本目で決めるパターン」を中学生が作れるように、内容を構成しました。
難易度の高い練習だったと思いますが、中学生は熱心に取り組んでいました。
- ・稽古の最後に地稽古を40分間程行いました。
先生と高校生が元立ちをするゾーンと中学生同士もできるゾーンを設定して、実施しました。

【PM メンタル講習会】

〈プレッシャーの中で自分のパフォーマンスを発揮するための方法〉と題して、

主に覚醒水準に関する講習会を実施しました。



↑ 講義形式で必要な知識を説明しています。



↑ 中学生は大会本番の自分自身の状態をワークシートに記入し、その後、グループで情報交換を行いました。
高校生はグループに入り、中学生の自己理解が深まるように話をしたり、解決方法をアドバイスしたりしました。
また、ワークシート裏面の自由欄に、教わったことをびっしりと書いている中学生もいました。

参加してくれた中学生の皆様、誠にありがとうございます。
高校生にとっても学びの多いフェスになりました。貴重な機会をくださり、感謝申し上げます。
今後とも宜しくお願い申し上げます。

金沢桜丘剣道部 監督 久保洸旗