



## 四神一刀流居合道 白桜会 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) 稽古場の内外を問わず、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いましょう。
- ・(自 戒) 駕ることなく、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。
- ・個人的に行う演武は、必ず事務局にその旨を届け出て、当会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、その他当会が必要であると判断する場合は、当会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。