

2025年度 第2期 府中市生涯学習センター  
定期講座 シラバス

講座名	39 女流殺陣師のSAMURAI
受講日	7/25、8/1・22・29、9/5・12・19・26
時間	19:00～20:30
場所	小ホール
講師	高瀬道場殺陣師範 多加野詩子

実施日	講座内容
7月25日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・全身を使って半身のトレーニング・呼吸法</li> <li>・木刀を背中を動かしながら振る練習</li> </ul>
8月1日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・足首を使って足裏を動かすトレーニング 二種</li> <li>・前進後退のステップ・木刀の振りを合わせる</li> </ul>
8月22日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・抜刀、納刀の所作、侍の礼</li> <li>・斬り方 三種</li> </ul>
8月29日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・六挙動</li> <li>・変則六挙動</li> </ul>
9月5日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・前進しての斬り方 二種</li> </ul>
9月12日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相対ひとり型(山形)</li> </ul>
9月19日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相対ひとり型(天地)</li> </ul>
9月26日(金)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・相対ひとり型(受払い)</li> </ul>
持ち物	動きやすい服装、水分、 木刀(木刀レンタル1回330円、木刀購入1振3300円)
備考	10月の生涯学習フェスティバル「市民発表会」へ参加できます♪ ※希望者のみ

