



① 基本 12 本（単独動作）の稽古（写真は二本目「逆手打ち」）



② 制定形の稽古



③ 制定形の稽古



④ 制定形の稽古



⑤ 制定形の稽古（写真は八本目「太刀落」）  
太刀が切り付けてきたところを、杖が下から左小手をすくい杖先で顔面を攻めている



⑥ 制定形の稽古（写真は九本目「雷打」）  
太刀が右肩を切り付けてきたので、杖は体を左にかわし杖先で相手の右脾腹を突いている



⑦ 制定形の稽古（写真は九本目「雷打」）  
太刀が切り付けてくるところを、杖先で相手の水月を突いているところ



⑧ 制定形の稽古（写真は九本目「雷打」）  
太刀が右肩を切り付けてきたので、杖は体を左にかわし杖先で相手の右脾腹を突いている



⑨ 制定形の稽古



⑩ 先生から「霞の構え」の指導を受けているところ



⑪ 制定形の稽古



⑫ 制定形の稽古（写真は七本目「霞」）  
杖が太刀を逆手打ちして、太刀の顔面を攻めているところ



⑬ 制定形の稽古（写真は七本目「霞」）  
太刀が切り付けてきたところを、杖先で太刀の中柄をすくい、体当たりするところ



⑭ 制定形の稽古（写真は七本目「霞」の残心）



⑮ 制定形の稽古（写真は十一本目「乱留」）  
 太刀が切り付けてきたので、杖を頭上にとり、杖先で相手の顔面を攻めているところ



⑯ 制定形の稽古（写真は八本目「太刀落」）  
 太刀が切り付けてきたところを、杖が繰り付けて制圧しているところ



⑰ 先生から指導を受けているところ

## ・「健杖会」の紹介



「健杖会」のメンバーです

健杖会は、土浦杖道会の支部となっており、土浦市立武道館で稽古しています。  
稽古日は毎週水曜日（9:30～11:30）で、昼間帯なので女性が多く稽古しております。  
（2022年10月）

・ [健杖会 公式HP](#)（新しいウィンドウで開きます）