

令和7年度 都立杉並高等学校 公開講座のご案内

講座名 正しい姿勢と構え～剣道と「武士道」を通じて～

今年度の公開講座になります！今回も武士道です。
ご応募・ご参加お待ちしております！



(1) 対象

都内在住在勤の方

(2) 募集人数

20人

(3) 内容

『武士道』や『葉隠れ』等から武士道の心構えを座学で学び、竹刀や木刀を使って、剣道の礼法、基本姿勢、基本技、足さばきなどの実習を通して、正しい姿勢を身につけます。

(4) 日程 全5回（合計10時間） 各10：00～12：00の2時間

第1回 10/5（日） 『武士道』、『葉隠れ』から武士道の心構えを学ぶ

第2回 10/12（日） 剣道の構え、所作、素振りから正しい姿勢を学ぶ

第3回 10/26（日） 剣道の基本技から正しい姿勢を学ぶ

第4回 11/2（日） 剣道の基本技から正しい姿勢を学ぶ

第5回 11/9（日） 剣道の基本技から正しい姿勢を学ぶ

(5) 場所

都立杉並高等学校 武道場他

(6) 持ち物

運動着など動きやすい服、スリッパまたは上履き、飲み物

(7) 募集期間

令和7年9月1日（月）～ 令和7年9月19日（金）

(8) 費用

受講料1,000円 行事保険料645円 計1,645円

※上記費用は納付書等による前払いです。

(9) 講師

本校教諭（剣道部顧問）

(10) 申込方法

往復はがき又は下記記載のLoGoフォームのページからお申込みください。

東京都教育委員会ホームページ「学校開放事業」からアクセスできます。

（URL）<https://www.syougai.metro.tokyo.lg.jp/sesaku/kaihou/kouza.html>

※ 応募者が多数の場合は、抽選で決定させていただきます。



※本講座では防具は着用しません。

【問い合わせ先】

東京都立杉並高等学校 公開講座担当

〒166-0016 東京都杉並区成田西 4-15-15

電話 03-3391-6530