

## 桜つつみ会がめざすもの

(剣道を通して青少年の健全育成と  
60歳以上者(男女を問わず)の健康・体力維持を担う)

一つには、  
「素直に」「思いやり」「いたわり」を持ったこども達を輩出することを目指します。

一つには、**剣道を全く行ったことのない人もその良さに触れあうことができます。**  
特に60歳以上で男・女を問わず、

- ① **剣道未経験でも**「木刀一本」「剣道着と袴を着用」により、形「木刀による剣道基本技」の理合いを修得する。
- ② 剣道の歴史、刀剣の秘密等をお互いに勉強し合う。 **サークル的な会を目指します。**

その効果は……

- ① 「発声」「呼吸法」により、「姿勢の良さ」「瞬発力」「持久力」が身につく、剣道の良さに触れることができる。
- ② 若々しい、貼りの有る毎日を過ごし、「転倒防止」「認知症の回避」に効果があるものと思います。
- ③ 剣道具は必要ありません。  
「木刀一本」と「剣道着と袴」があれば加入できます。