

稽古前後の挨拶
KEIKO ZENGO NO AISATSU
Greetings before and after training

■稽古前に Before training

- ① 正座 Instructor says 「SEIZA」 (*All kneel down together facing the front – or when the Taiko drum beats*)
- ② 正面 (或いは神前) に礼 Instructor says 「SHOMEN (or SHINZEN) NI REI」 (*All make a silent bow*)
- ③ 黙想 Instructor says 「MOKUSO」
- ④ 黙想やめ Instructor says 「MOKUSO YAME」
- ⑤ 総裁に礼 Instructor says 「SOSAI NI REI」 (*All make a silent bow*)
(生徒のほうを向いて) (*Instructor turns and faces the students*)
- ⑥ 師範に礼 (「稽古を始めます」) Instructor says 「OTAGAI NI REI」
(*All make a bow with a loud 「OSU」*) followed by 「KEIKO O HAJIMEMASU」
(*Training will begin*)
- ⑦ (「立って下さい」) Instructor says 「TATTE KUDASAI」 (*All stand up at the same time*)

■稽古後に After training

- ① 正座 Instructor says 「SEIZA」 (*All kneel down together facing the front*)
- ② 正面 (或いは神前) に礼 Instructor says 「SHOMEN (or SHINZEN) NI REI」 (*All make a silent bow*)
- ③ 道場訓唱和 Instructor reads 「DOJO-KUN」 (*The training oath is recited by the group*)- Optional
- ④ 黙想 Instructor says 「MOKUSO」
- ⑤ 黙想やめ Instructor says 「MOKUSO YAME」
- ⑥ 総裁に礼 Instructor says 「SOSAI NI REI」 (*All make a silent bow*)
(生徒のほうを向いて) (*Instructor turns and faces the students*)
- ⑦ 師範に礼 (「稽古を終わります」「先輩にありがとうございました」「お互い
にありがとうございました」)
Instructor says 「KEIKO O OWARIMASU」 (*Training has finished*) followed
by 「OTAGAI NI REI」 (*All make a bow with a loud 「OSU」*)
Highest grade in the front-line says
「SEMPAI NI ARIGATO GOZAI MASHITA」 (*Thank you to the seniors*) the
group repeats 「ARIGATO GOZAI MASHITA」
「OTAGAI NI ARIGATO GOZAI MASHITA」 (*Thank you to each other*) the
group repeats 「ARIGATO GOZAI MASHITA」
- ⑧ (「立って下さい」) Instructor says 「TATTE KUDASAI」 (*All stand at the same time*)