

6/11 (木) 17:45~18:45

オンライン師範稽古

統率：戸田高之先生

参加卒業生：松本監督

欠席/遅刻：西郷さん（見学）

内容

「特別なことをして得る賞賛より、当然のことの積み重ねで信頼を」

自然な姿勢を探す稽古

下を意識して足踏みする稽古

下を意識して歩く稽古

下を意識して後ろに歩く稽古

下を意識して跳ぶ稽古

前進行進技の稽古

腕回し技の稽古

一教技の稽古

肩取り一教（入身）と正面打ち呼吸投げの稽古

今日のポイント：下の意識を身に付ける

感想

こんにちは。私、二年の玉木です。本日は、「下」を意識して身体に無理をかけないようにする内容であったと解釈しております。私は割と身体が丈夫なようで、怪我もありませんし、体力もある方です。逆に言うと、怪我をしない分身体に無理がかかっている所が気付きませんし、体力もあるので疲れてきて負担がかかっている所に気が付くことも少ないです。普段から人一倍意識する必要があると思いました。自覚がないうちに身体へ負担をかけてしまうと、今は良いですが後々後悔する日がくるかもしれないので気を付けます。失礼致します。

担当：玉木譲