

6/13 (土) 17:00~18:00

オンライン通常稽古

参加卒業生： 斉藤コーチ、小柴コーチ、中根コーチ

欠席/遅刻： なし

【井上・玉木・磯野組】

統率：多賀谷さん、安川さん

内容

前回の復習：玉木、磯野

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)：井上

天地投げ(入身)：井上

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)：井上

フィードバック

前回の復習：玉木、磯野

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)：井上

天地投げ(入身)：井上

片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)：井上

フィードバック

今日のポイント：技の成り立ちを大切にする

【松尾・内田・加藤組】

統率：村松さん、関口さん

内容

天地投げ(入身)の受身：松尾

フィードバック

天地投げ(入身)の受身：松尾、内田、加藤

天地投げ(転換)の受身：内田

フィードバック

天地投げ(転換)：松尾、内田、加藤

後ろ手首取り(前方投げ)の受身：松尾

フィードバック

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)の受身：松尾、内田、加藤

後ろ取り呼吸投げ(前方投げ)の受身：内田

フィードバック

後ろ取り呼吸投げ(前方投げ)の受身：松尾、内田、加藤

首絞め三教の受身：松尾

フィードバック

今日のポイント：上下動を意識する

【高石、高橋、朴、一年生組】

統率：吉田さん、西郷さん

内容

立った状態での姿勢の確認

座った状態での姿勢の確認

今日のポイント：正しい姿勢を確認する

感想

こんにちは。私、二年の高石です。今週からは、対面でのバイトが多くなりました。夏にマスクをすると暑くて倒れてしまいそうです。さらにその上からフェイスシールドをつけると曇って前が見えなくなります。いろいろと大変なことも多いですが、引き続き、しっかりと感染防止対策を行っていこうと思います。それでは失礼致します。

担当：高石李紅