

7/29(水) 17:00～18:15

師範稽古

統率：戸田貴之師範、

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：安川さん、西郷さん、村松さん、井上、加藤、高石、高橋、
朴/なし

<内容>

脳と身体の関係

腕を顔の側面に近づけて左右の違いを知る稽古

タオルで足を伸ばすストレッチ(上下左右)

足裏をつけてそのまま前に倒れるストレッチ

足裏をつけて腰から動く稽古

足裏をつけて背中を伸ばすストレッチ

立って背中が曲がるまで前に身体を伸ばすストレッチ

長座対前屈のストレッチ

肩甲骨のストレッチ(上下左右)

タオルを使って腕を縮めたり伸ばしたりするストレッチ

腕を顔の側面に近づけて左右の違いを知る稽古

腕回し技 50回

一教技 30回

今日のポイント：腰から動く

感想

こんばんは、私二年の内田です。今日は身体を柔らかくするストレッチを主に行いました。お陰で腕回し技の時痛くなる部位がなく続けることができました。また今日は松尾部活最後の日でした。一年半お疲れ様でした。フォー스가ともにあらんことを…。それでは失礼致します。

担当:内田達也