

6/11(金)16:45~18:45

オンライン稽古

統率：村松さん

遅刻/欠席：内田さん、村上、新妻/玉木さん、井上さん、加藤さん、磯野さん

参加卒業生：なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

左右技の確認

腕振り技の稽古

腕振り跳躍技の稽古

後方転倒受け身 30本

肩取り一教の稽古

肩取り三教入身・転換の稽古

両手取り前方投げの稽古

横面打ち呼吸投げ（八の字）の稽古

ポイント：半身をきる

感想

こんにちは。私、二年の橋山です。昇級した方々おめでとうございます。前回の昇級から二ヶ月たっていないと思うのですが、良いペースですね。

暑いです。冷房をつけ始めました。冷製パスタと素麺の季節です。洗濯物爆速乾きシーズンです。スポドリを稽古の度に行っているとかかなりの出費になりそうで困っています。水に入れるスポドリの粉みたいなものを買うことになるかもしれません。昔バスケ部でジャグジーに大量の水とポカリの粉を入れて遠征や練習の際に持って行ってのを思い出しました。後輩の一ノ瀬君がジャグジーを持っていく係だったのですが、彼にはジャグノ瀬というあだ名がついていました。いい名前です。

前からやってみたかった音楽制作にやっと手をつけ始めました。作る方を経験すると今まで適当に聞き流していた音楽のパワーがわかり、これがかなり面白いです。ただ時間の食い方が半端ないので、一旦衝動をセーブして長期休暇中に再度取り掛かりたいと思います。それでは失礼いたします。

担当：橋山