

3/26(土)10:00~12:00

春期強化稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：中根コーチ

欠席/遅刻/早退：磯野さん、井上さん/なし/なし

内容

準備運動

ストレッチ

周りを回る

新入生向けの稽古

小さい前方回転受け身の稽古 二人一組になって下級生が上級生に説明

師範稽古の復習

剣の稽古

剣の構えの稽古 二人一組

前後斬りの稽古 二人一組

剣先が落ちないようにする稽古 二人一組

剣先を定める稽古 二人一組

杖の稽古

左手が常に端にくるように杖を扱う稽古 二人一組

突いたら素早く戻る稽古 二人一組

呼吸投げの稽古 二人一組

二教の稽古 二人一組

多人数の稽古 二人一組

肩を掴まれた状態から捌く稽古 二人一組

感想

こんにちは、一年の中根です。本日は法事で実家に帰っていました。小平にお墓があるのですが、桜が咲いていて天気もよく、「ああ春が来たんだなあ」と思いました。お墓参りの後、みんなで万世というレストランに行ってハンバーグを食べたのですが、とてもおいしかったです。ハンバーグをお腹いっぱい食べた後に、入り口のところで牛のストラップが売っているのを見て、ちょっと複雑な気分になりました。最近はずっと天気があまり良くない日が続いていたので、今日晴れていたのはとても嬉しかったです。それはそうと、明日はテニス大会ですね。入部してから公式で遊びに行くと言った行事があまりなかったので、とても楽しみです。明日も晴れるといいなと思っています。それでは。

担当：中根榛那