

4/14(木)16:45~17:45

師範稽古

参加卒業生：なし

統率：藤平信一師範

欠席/遅刻/早退：玉木さん、加藤さん、井上さん、朴さん、新妻さん/村上さん/なし

内容

後方転倒受け身の稽古 二人一組

正座姿の姿勢の稽古 二人一組

呼吸技の稽古 二人一組

小手下ろしの稽古 二人一組

小手下ろしの練り稽古 二人一組

ポイント：技を行う上での土台の確認

感想

こんにちは、二年の中根です。本日は三田キャンパスでウィークリーのお手伝いをさせていただきました。前回授業はガイダンスが主で道着の貸し出しなどを致しましたが、本日から本格的に授業が始まり、後方転倒受け身や正座や立ち姿における姿勢の確認、最後に正しい姿勢を意識して行う小手下ろしなどの技の簡単な受け身をご指導いただきました。普段の稽古においては受け身は周りを回る時以外ではあまり行わないので、細かい部分の意識や理合を確認する良い機会になりました。また、姿勢に関しましては、一般的には反り腰になってしまう人の方が多いのですが、私の場合、前傾し過ぎていてバランスを崩しがちなので、先輩方にご指導いただきながら姿勢も改善していきたいと思っています。また、四月の下旬には昇級があり、それに向けて自主稽古を行っております。四月から制度が変わり、英検などと同様、準何級というのが付け加わったため、受験回数が増えました。個人的な目標として三年生に進級する前に昇段したいというものが、受験の回数が増えること、新しい制度ということもあり少し不安です。同期は二人とも経験者で、一人は段を持っているし、もう一人ももうすぐ段持ちになると思うので、そうすると一人だけ白帯なのは寂しいです。できる限り早く昇段したいのですが、履修等の関係で1週間の稽古時間が2.5時間しか取れないので、次の昇級に必要な30時間を満たせるかどうか微妙なところです。計算してみたのですが、四月の下旬に昇級に受かったとして、二週間後に四級を受け、そして夏に三級を受け、そして秋に二級、冬に一級といった感じになりそうです。ただ、全体で昇級があるタイミングと自分の練習量なども考えると、もう少し掛かってしまうような気がします。引き続き精進いたします。それでは。

担当：中根榛那