

4/20 (水) 16:45~18:45

監督稽古

統率：松本監督

参加卒業生：松本監督

欠席/遅刻：玉木さん、加藤さん、内田さん、井上さん、朴さん、蓮尾/橋山さん、中根、太田

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

膝行各種

受身各種

一教相対動作(水平方向) 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

左右運動相対動作 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

天地投げ相対動作 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

一教相対動作(上下方向) 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

後取り呼吸投げの相手を上につるところまでの稽古 二人一組

後取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

後取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

後取り呼吸投げの楷書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

後取り技の練り稽古

後取り呼吸投げの草書の稽古 二人一組

後取り呼吸投げの草書の稽古 二人一組

後取り呼吸投げ(草書)の係稽古 全部員 10 本ずつ

折れない腕の稽古 二人一組

呼吸動作の稽古 二人一組

呼吸動作の稽古 二人一組

呼吸動作の稽古 二人一組

今日のポイント：心が体を動かす

感想

こんにちは、私二年の小森です。スペースがないので失礼致します。

担当：小森亮輔