

4/26 (火) 16:45~18:45

通常稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：磯野さん、加藤さん、内田さん、井上さん、朴さん、村上さん、中根/小森、
蓮尾

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

立ち姿の統一の稽古 二人一組

折れない腕の稽古 二人一組

持ち上がらない腕の稽古 二人一組

静坐の稽古 二人一組

立ち姿から静坐の途中の稽古 二人一組

腕回し技の稽古 二人一組

腕振り技の稽古 二人一組

腕振り跳躍技の稽古 二人一組

転換動作の稽古 二人一組

「相手に心を向ける、氣」のお話

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御意)の受身の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御意)の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御意)の稽古 二人一組

今日のポイント： 氣を通す

感想

こんにちは、私二年の小森です。今日は大掃除でした。私は男子トイレの掃除を担当しました。大きいゲジゲジが二匹も男子トイレにいました。新妻さんが箒で外に逃がしてくれました。ありがとうございます。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔