

4/27 (水) 16:45~18:45

通常稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：なし

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

内容

準備体操

ストレッチ

後方転倒受身

受身各種

膝行各種

爪先立ち歩き

準4級組技 中根-新妻さん

4級組技 中根-新妻さん

準1級組技 新妻さん-奥さん

肩取りの捌きの稽古 二人一組

肩取り一教(入身)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換)の稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの稽古 二人一組

肩取り一教の練り稽古 受け取り交代して10本ずつ

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御意の稽古) 二人一組

準4級組技 中根-新妻さん

準1級組技 新妻さん-奥さん

今日のポイント：膝を使う

感想

こんにちは、私二年の小森です。最近部活後家に帰ってから12時を迎えるのが一瞬な気がします。一年生の時にどうだったか思い出せませんが、こんな感じだったかなと思っています。

明日は体験が3人来る予定ですね。とても楽しみです。3人とも入部してくれたらとてもうれしいです。合気道の楽しさを少しでもわかってもらえたらいいなと思っています。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔