

5/17 (火) 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：加藤さん、内田さん、井上さん、朴さん、橋山さん、村上さん、中根/小森、蓮尾、坂元

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

独り技の確認

後方転倒受身

膝行各種

受身各種

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の楷書の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の草書の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の導きの稽古 二人一組

片手取りの手を取らせる稽古 二人一組

転換動作の練り稽古(一人で) 50本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)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

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の係稽古 全部員10本ずつ

呼吸動作の稽古 二人一組

今日のポイント：転換をしっかりと行う

感想

こんにちは、私二年の小森です。最近ひたすら眠いです。寝ても寝ても眠いです。今日の稽古では片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)を行いました。普段私がやっているやり方でない方で行ったので、とても新鮮でした。監督の稽古でたまに転換動作を一人で行う稽古がありますが、私はあれがとても好きです。心が落ち着く感じがしますし、基本の基本に立ち返ることができる感じがするからです。今日は久しぶりにその稽古を行えてうれしかったです。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔