

5/24 (火) 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、井上さん、朴さん、中根/村上さん、小森、蓮尾、坂元、安達

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

転換動作の稽古 二人一組

転換動作の練り稽古 60本

転換動作を草書で行う稽古 二人一組

入身動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の稽古 二人一組

一教相対動作(水平方向)の稽古 二人一組

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

一教相対動作(上下方向)の稽古 二人一組

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

左右運動相対動作の稽古 二人一組

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

天地投げ相対動作の稽古 二人一組

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

今日のポイント：腰を柔らかく使う

感想

こんにちは、私二年の小森です。昨日は新たに一人が入部してくれ、一年生が3人になりました。とてもうれしいです。稽古参加一回目での入部だったのでとても驚きました。この調子で一致団結し、勧誘頑張りましょう。

マルクス経済のレポート来週の月曜日までなのですが、難しすぎて全く理解できていないので、かなりピンチです。Extend Ki! それでは失礼致します。

担当：小森亮輔