

5/28 (土) 15:00~17:00

監督稽古

統率：松本監督

参加卒業生：松本監督、北野先輩、貞益先輩、中根コーチ

欠席/遅刻：玉木さん、加藤さん、朴さん、中根/なし

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

肩取り一教 黒帯組になって受け取り交代して10本ずつ

肩取り一教の楷書の稽古 二人一組

肩取り一教の楷書の稽古 二人一組

肩取り一教の楷書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

肩取り一教の草書の稽古 二人一組

前進後進技の練り稽古

肩取り一教の草書の稽古 二人一組

肩取り一教の締め稽古 二人一組

肩取り一教の草書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

肩取り一教の係稽古 全部員10本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年生以上組になって受け取り交代して30本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年生以上組になって受け取り交代して20本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年生以上組になって受け取り交代して10本ずつ

今日のポイント：氣を引かない

感想

こんにちは、私二年の小森です。今週の月曜日はマルクス経済のレポート提出、火曜日は英語のプレゼン2つ、水曜日は環境経済学のプレゼン(90分)があるのでかなりピンチです。大学に入ってから特に勉強に対する集中力が落ちていて、本当にどうにかしないとダメなと思っています。ただ、今週の学校は3連休なのでなんとか頑張ります。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔