

5/2(月) 18:00~20:00

通常稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：貞益先輩

欠席/遅刻：井上さん、朴さん、蓮尾/玉木さん、新妻さん、橋山さん、小森、中根

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

つま先立ち歩き

呼吸動作の稽古 二人一組

立ち姿の統一の稽古 二人一組

転換動作の稽古 二人一組

立ち姿の統一の稽古 二人一組

受身の稽古 二人一組

小手下ろしの稽古 二人一組

胸突きの捌きの稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

片手交差取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

今日のポイント：統一体を保つ

感想

こんにちは、私二年の小森です。最近では反省することばかりです。それは不用意であったり余計な一言が多いことです。今日も学校でとても不用意な発言をしてしまいました。これからは、発言する前に頭の中で言っていることかの判断をしっかりとしたいと思います。もし私が余計なことを言っていたら指摘していただくと幸いです。

最近では温度差がとても大きいですね。半袖がいい日や上着が必要な日が交互に来ている感じがします。それに雨の日も多い気がします。気を出して乗り越えましょう。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔