

5/31 (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

膝行各種

受身各種

爪先立ち歩き

相対動作四種 二人一組になって左右10本ずつ

肩取り一教の捌きの稽古 二人一組

肩取り一教の捌きの姿勢の稽古 三人一組

肩取り一教(入身)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(入身)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換)の導きの稽古 二人一組

肩取り一教(入身) 一年生・部員組になって受け取り交代して10本ずつ

肩取り一教(転換) 一年生・部員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) 二年生以上組になって受け取り交代して30本ずつ

今日のポイント：受けの垂直二等分線

感想

こんにちは、私二年の小森です。最近暑いですね。とても暑いです。部活をすとなおさら暑く感じます。

明日は地球温暖化についてのプレゼンです。人生初めての90分プレゼンです。怖いですが頑張ります。次の早慶合同稽古では初めて乱取に出させていただきます。体力が持つのかとても心配ですが、全力を尽くします。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔