

6/10 (金) 16:45~18:45

トレーニング

統率：朴さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：磯野さん、玉木さん、加藤さん、井上さん、村上さん/内田さん、橋山さん

内容

四つん這いで膝を浮かせて道場横断

腰を浮かせて手足で道場横断

横向きの蛙飛びで道場横断

シングルレッグデッドリフト 10回を2セット

ヒップスラスト 15回

ゴブレットランジ 10回を3セット

コサックスクワット 左右10回ずつ

スクワットプッシュプレス 10回を2セット

ダンベルベンチプレス (オルタネート) 10回を2セット

腕立て伏せ 20回

レネゲード・ロウ 10回を3セット

マウンテインクライマー 10回

クランチ 25回を3セット

プルアップ 7回を4セット

バック・エクステンション (背筋) 20回

ニーレイズ 10回を3セット

腕立て伏せ6回、スクワット6回、バーピー7回(一年生は各5回ずつ)60秒間の中で行う
20セット

ストレッチ

今日のポイント：腹圧維持

感想

こんにちは、私二年の小森です。磯野さんにご使命頂き、ここ2日ほど1年生の準五級・昇級審査の稽古の手伝いをさせていただいています。教えるというのはとても難しいですし、私では正直役不足感は否めませんが精いっぱい努めさせていただきます。教える立場に回るということは今まで以上に気を引き締めなければならないことだと思います。先輩方に御指導いただいたことを後輩たちに引き継げるよう頑張ります。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔