

6/11(土)15:00~17:00

通常稽古

統率:磯野さん

参加卒業生:藤村先輩、貞益先輩、新先輩、杉江先輩

欠席/遅刻:加藤さん、朴さん/玉木さん

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

腰送りの稽古

馬跳びの稽古

相対動作各種の練りの稽古 二人一組になって左右 10 本ずつ

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げの稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げの練り稽古 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稽古 二人一組

呼吸動作 二人一組

今日のポイント:五球技の確認

感想

こんにちは、私は一年の安達です。今回は五級技の練習を行いました。特に片手取り転換呼吸投げの稽古の中で教えていただいた、回る時に受けと取りが離れないようにするために取りが腕の力を前に向けていくのではなく腕の力を上に向けていくというのが私の中では大きな発見でした。今まで片手取り転換呼吸投げを行う際は、どうしても受けと身体が離れてしまい上手く行かなかったのですが、上記のコツを学んだことにより身体が離れない自然な形を作ることができるようになりました。私は、今週の木曜日に五級の昇級審査があり、そこでは今回稽古して頂いた片手取り転換呼吸投げと片手交差取り呼吸投げも含まれますので、今回の稽古で学んだ上記のコツを活かして五級の合格を掴み取りたいです。そのためにも、学んだことを忘れぬようペアで昇級審査を受けることになっている一年の坂元と共に通常稽古後も道場に居残り、黒帯の方々に頼みこんで練習を見てもらいたいと思います。それでは失礼致します。

担当: 安達真斗