

6/13(月) 18:00~20:00

通常稽古

統率:磯野さん

参加卒業生:新さん、飯泉さん

欠席/遅刻/早退/見学:井上さん、小森/玉木さん、朴さん、新妻さん、橋山さん、蓮尾、坂元、安達/なし/なし

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(水平方向) 二人一組

相対動作(上下方向) 二人一組

相対動作(左右) 二人一組

相対動作(天地投げ) 二人一組

立ち姿の統一・折れない腕・持ち上がらない腕の確認 二人一組

静坐の統一・立姿静坐途中の統一の確認 二人一組

腕回し技の確認 二人一組

腕振り技・腕振り跳躍技の確認 二人一組

左右技の確認 二人一組

片手交差取り呼吸投げ 基本で確認 二人一組

片手交差取り呼吸投げ 基本で受身の確認 二人一組

片手交差取り呼吸投げ 基本で二人一組になって10本ずつ

今日のポイント:合気道部へようこそ!

感想

こんにちは、二年の蓮尾です。四十五回目の部誌執筆となります。

大庭さんが入部してくれました。妹がいますがそれとも何か違う、何だか不思議な感覚です。そして、飯泉さんとも再会できました。私は最後にお会いしてからごつくなったようですが、飯泉さんの受身は四年前から何も変わっていません。たまらないです。失礼致します。

担当:蓮尾潤平