

6/15(水)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、小森、蓮尾、太田、坂本、安達、大庭/橋山さん

内容

準備運動

ストレッチ

膝行各種

受け身各種

手押しの稽古 二人一組

昇段審査の確認 新妻さん

受けの攻撃の稽古 三人一組

短刀取りの稽古 三人一組

片手取り転換呼吸投げの本数稽古 二人一組で受け取り交代して 20 本を 2 セット

今日のポイント：攻撃をしっかりと届かせる、一点から相手を動かす

感想

こんにちは、二年の中根です。部誌を書いているのは翌日です。昨晩は昇級を受験する人の稽古時間の算出があったため、部誌を書くのは途中で断念してしまいました。最近いい習慣が続いていて、朝昼晩と 3 食しっかりご飯を食べています。朝ごはんを食べると体が温まって、一日中ポカポカします。また、パンよりご飯の方が、力が入ります。腹持ちも良いので、お金がない人にはおすすめです。今まで時間がなくて何食か抜くことが多く、そうすると一度にたくさん食べてしまい、気持ちが悪くなったり、眠くなったりしていやだったので、3 食食べるようになってからそういうことが全然なくなりました。健康的な生活を送っています。それはそうと、昨日は新入生宣誓式がありました。私が入部したのは 8 月なので、参加したことがなくて参加してみたかったなと思いました。體育會の卒業式には出れるのでそれを楽しみに稽古に励んで、今よりもっと強くなって卒業したいです。本日は新入生歓迎会です。また昇級もあります。審査後に写真係の仕事があるので、粗相のないよう、しっかり挑みたいです。また、最近名簿係も出席係も同期に頼りがちです。自立できるよう氣を引き締めていこうと思います。逆にできるようになったこともあります。それは掃除をしっかりやることです。なので係も稽古も頑張ります！それでは。

担当：中根榛那