

6/18(月)15:00~17:00

通常稽古

統率:磯野さん

参加卒業生:北野先輩、小柴コーチ、貞益先輩、中根こコーチ、新先輩、小泉先輩

欠席/遅刻:加藤さん、朴さん、新妻さん、大庭、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

相対動作

一教 二人一組になって左右 10 本ずつ(水平方向)

一教 二人一組になって左右 10 本ずつ(上下方向)

左右技 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

天地投げ 二人一組になって受け取り交代して 10 本ずつ

横面打ち捌きの稽古 二人一組

正面打ち捌きの稽古 二人一組

正面打ち崩しの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げ受けの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げ 二年生以上が組みになって受け取り交代して 20 本ずつ

正面打ち呼吸投げ 一年生と黒帯組みになって受け取り交代し

今日のポイント:正面打ち呼吸投げの確認

感想

こんにちは、一年生の安達です。今回の練習は周りを回るを2周したのがキツかったです。私は、膝行、後ろ膝行、回転膝行、後方回転がまだまだ未熟なので、自主的に練習に励んで早く身につけたいと思いました。そして、今回は月曜日の昼頃に部誌を書いているのですがここで2つほど良くないことが起きてしまいました。1つは、この後5限から数学3Aの中間テストだというのに十分な対策をとれてないことです。GPAのためにもこのテストは高得点を取りたいのですが現実はなかなか上手くいきそうにありません。2つ目はスマホが壊れてしまったことです。それでは失礼致します。

担当:安達真斗