

6/1 (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、内田さん、井上さん、朴さん、蓮尾/太田、坂元

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

膝行各種

受身各種

爪先立ち歩き

腰送りの稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの行書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げのシャドーの稽古 30本

フィードバック

片手交差取り呼吸投げのシャドーの稽古 40本

片手交差取り呼吸投げの行書の稽古 二人一組

今日のポイント：独り技の連続

感想

こんにちは、私二年の小森です。今日から6月が始まりました。私は個人的に6月が好きなのでうれしいです。

さて今日の稽古ですが、大学生になってからはじめて片手交差取り呼吸投げの行書の稽古をしました。とても久しぶりでしたが一年生に教えることができたので安心しました。まだ教え方は上手ではないですし、なにを言っているのかわからなくなることも多くあるのですが、少しずつ慣れていけばよいと思います。

今年はレポートの教科をたくさん選んだはずなのに、よく見たらテスト教科ばかりでも焦っています。ただ二度と単位を落としたいくないのでなんとか頑張ろうと思っています。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔