

6/22(水) 16:45~18:45

通常稽古

統率：内田さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：磯野さん、玉木さん、加藤さん、井上さん、朴さん、村上さん、蓮尾さん、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

馬跳びの稽古

相対動作 四種二人一組 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（前方投げ）の導きの稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ）の稽古 二人一組

前方回転受身の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 部員組になって受け取り交代して 20 本ずつ

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 部員組になって受け取り交代して 15 本ずつ

片手取り自由技 二年生以上組になって受け取り交代して合図があるまで

胸突き自由技 二年生以上組になって受け取り交代して合図があるまで

今日のポイント：視線を前に向けて、動きを確認

感想

こんばんは、私一年の坂元です。今日の稽古は遅刻して参加致しました。四年生の先輩方をはじめ欠席していらっしゃる方が多く、少し物寂しく感じましたが内田さん統率の下、実りある楽しい稽古でした。特に、自由技は初めて目にし、そのほとんどが分からないものばかりでしたが、同時に興味ももちました。1つずつ習得していきます。ここ数日すっきりしない天気が続いております。早く梅雨が明けてほしいですね。では、失礼致します。

担当：坂元奎太