

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、太田、大庭/坂元

内容

準備運動

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

周りを回る

相対動作の稽古 二人一組

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)の稽古 二人一組

前方受け身の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の本数稽古 二、三年生と一年生組みになって、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)の本数稽古 二、三年生と一年生組みになって、受け取り交代して15本ずつ

片手取り自由技の本数稽古 二、三年生組になって合図があるまで

胸突き自由技 二、三年生組みになって合図があるまで

今日のポイント：攻撃の意識

感想

こんにちは、二年の中根です。本日の稽古は内田さん統率でした。やはり人間に個性があるように、稽古にもその人の個性があるなと思いました。今日の稽古は、取りはもちろんのこと、受けの攻撃や受け身にも重点を置いてくれていたように思います。私は最近、受けの攻撃に迷走中だったので、確認する機会があって本当に助かりました。また、攻撃をとった後の受け身に関しても、その場でアドバイスをもらいながら本数をこなせるので、すごくためになりました。珍しく当日中にこの部誌を執筆しているのですが、昨日寝不足したせいでもう目が閉じそうです。今日はもうこれを書いたら何もしないで寝ます。明日も美味しい辛いものが食べれますように。それでは。

担当：中根榛那