

6/23(木) 16:45~19:30

審査会稽古

統率：戸田先生

参加卒業生：なし

欠席/遅刻：玉木さん、加藤さん、朴さん/新妻さん、安達

内容

杖を持って姿勢の確認の稽古 二人一組

杖を使って引っ張り合いの稽古 二人一組

杖を中央に並べて引っ張り合いゲーム 五人一チームで対抗戦

杖投げ 呼吸投げの稽古 二人一組

杖投げ 呼吸投げ（前方投げ）の稽古 二人一組

杖投げ 逆手持ち呼吸投げ（前方投げ）の稽古 二人一組

杖投げ 四方投げの稽古 二人一組

杖投げ 二教の稽古 二人一組

杖投げ 小手下ろしの稽古 二人一組

杖投げ 呼吸投げ(切り返し)の稽古 二人一組

杖投げ 呼吸投げ（足すくい）の稽古 二人一組

初段 組技 新妻さん

剣技1 新妻さん

杖技1 新妻さん

フィールドバック

腕振り跳躍技を使った護身術の稽古 二人一組

三教を使った護身術の稽古 二人一組

呼吸投げを使った護身術の稽古 二人一組

腕振り技で間合いを取る稽古 二人一組

一教技で酔っぱらいを導く稽古 二人一組

今日のポイント：臍下の一点から動く

感想

こんにちは、一年の坂元です。今日の稽古では私が合気道部入部のきっかけに護身術の話
を挙げたところ、戸田先生が技を生かした護身術について教えて下さいました。独り技や組
み技が実際に生きる場面として改めて面白いと感じました。休日は気温が上がるようです。体
調を整え、熱中症に気をつけたいものです。それでは、失礼致します。

担当：坂元奎太