

6/26 (土) 15:00~17:00

監督稽古

統率：松本監督

参加卒業生：松本監督、北野先輩、高橋先輩、橘先輩、貞益先輩

欠席/遅刻：加藤さん、朴さん、蓮尾、太田/玉木さん、内田さん、井上さん

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

片手取り呼吸投げ(入身)の楷書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の楷書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の楷書のシャドーの練り稽古 20本

片手取り呼吸投げ(入身)の楷書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の楷書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

片手取り呼吸投げ(入身)の行書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の行書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の行書のシャドーの練り稽古 20本

片手取り呼吸投げ(入身)の行書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の行書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

片手取り呼吸投げ(入身)の草書の稽古 二人一組

片手取り呼吸投げ(入身)の草書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

片手取り呼吸投げ(入身)・楷書の係稽古 全部員10本ずつ

片手取り呼吸投げ(入身)・行書の係稽古 全部員10本ずつ

片手取り呼吸投げ(入身)・草書の係稽古 全部員10本ずつ

今日のポイント： 相手を導く

感想

こんにちは、私二年の小森です。今日の稽古では大学に入部してから初めて片手取り呼吸投げ(入身)の稽古をしました。とても実りのある楽しい稽古になりました。今日で稽古収め?でしたね。今日はとても暑かったので、今から夏本番の暑さを恐れています。なんとか氣を出して夏を乗りきりましょう。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔