

6/2(木)16:45~18:45

師範稽古

統率：藤平信一師範

参加卒業生：斉藤コーチ

欠席/遅刻/早退：玉木さん、加藤さん、井上さん、朴さん、安達/新妻さん、村上さん、坂元/なし

内容

下半身の体力強化

爪先立ち歩きで道場を縦に二往復 二人一組で姿勢が崩れていないか確認

統一体で立った状態からしゃがんで目を閉じ、臍下の一点を意識しつつ静止する稽古

二人一組

統一体で三教を受け、姿勢を確認する稽古 二人一組

統一体をつくり、一点から相手を引き寄せる稽古 二人一組

一点から相手を導く稽古(押し相撲) 二人一組

今日のポイント：爪先まで意識を巡らせ、統一体を作った状態で技を行うこと

感想

こんにちは、二年の中根です。部誌を執筆しているのは翌日です。このところ毎週何かしらのテストがあり、少し疲れ気味です。コーヒー依存症になりつつあります。ところで最近貯金にハマっていて、大学に学食パス(定期券。生協食堂のみで使えます!)しか持って行かないという挑戦をしています。生協食堂のことを初めは「どうせ美味しくないだろう」と勝手に決めつけていましたが、安くてたくさん食べれるし、定食系は並ばないでいけるのでとても便利です。ただ学食パスの残額が5000円ほどなので、あと10日間分くらいしか使えません。学食パスがなくなったら山食が頼みの綱です。五百円以下で暖かいご飯にありつける場所は日本全国探しても山食だけな気がします。しかも学生向けの食堂なのでご飯をこれでもかというくらい盛ってくれるのが本当に助かります。最近テストや課題の関係で朝と夜を抜くことが多いので、本当に超絶助かります。なので、学食パスが使い終わったら山食でお昼を食べることにします。頑張ってお金を貯めて、いい物件(都内でウォークインクローゼット付きでお湯の温度設定ができてオートロックで浴室乾燥機が付いていてワンルームで掃除がしやすく、日当たりが良くて眺めも良くて、キッチンが広くてIHコンロ完備の素晴らしい物件)にひとり暮らししたいです。将来の夢などはまだ見つかっていないのですが、いい物件に住みたいという願望だけはしっかり決まっています。そんな家に住めるよう頑張ってお金を貯めようと思います。それでは。

担当：中根榛那