

6/6(月) 18:00~20:00

通常稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：貞益先輩

欠席/遅刻：玉木さん、朴さん、蓮尾/井上さん、新妻さん、橋山さん、小森、中根、坂元、安達

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

相対動作 4 種 二人一組になって左右 10 本ずつ

一点から相手を押す稽古 二人一組になって 2 畳交代を繰り返す

一点から相手を押す練り稽古 二人一組になって受け取り交代して 2 畳進む 5 本ずつ

肩取り一教(転換)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換)の受けの稽古 二人一組

肩取り一教(転換)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

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換) 1・2 年生と希望者組になって受け取り交代して 10 本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 1・2 年生と希望者組になって受け取り交代し 20 本ずつ

今日のポイント：一点から動く

感想

こんにちは、私二年の小森です。一点から動くのがいまだに感覚がつかめず、日々奮闘しております。先日の演武や乱取でも多くの先輩方に姿勢が悪いと書かれてしまいました。動画を見ると確かに一点から動けていないのです。演武ではまだ気をつけることができますが、乱取となると考える時間がなく姿勢が崩れやすいです。話が代わりますが、乱取というと、この前初めて出場させていただいたのですが、動画を見返してこんなにも慶應早稲田共に声を出していたのかとびっくりしました。というのも私自身が出場しているときは集中しているからか 2-3 割ほどの声しか聞こえていなかったのです。おそらくこれがゾーンというものだったのでしょうか。初めての体験でした。それでは失礼致します。

担当：小森亮輔