

6/8(水)16:45~18:45

### 通常稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/早退：玉木さん、加藤さん、内田さん、井上さん、朴さん、村上さん、蓮尾/橋山さん、太田、坂元/なし

### 内容

準備運動

ストレッチ

膝行各種

受け身各種

手押しの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの取りの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの受けの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの本数稽古 一年生に黒帯がつき、10本ずつを3回

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の本数稽古 一年生に黒帯がつき、20本

今日のポイント：全身を使って相手を導く

### 感想

こんにちは、二年の中根です。今回も前回に引き続き翌日執筆です。最近疲れがとれなかったもので、昨日は日付が変わる前に寝ました。課題も部報も全くやっていません。とりあえず今日はこの部誌を無事提出して、余裕があれば名簿を印刷して、幹部部屋に貼れたらいいなと思っています。あと、寝不足がいかにも良くないかと言うことが身に染みてわかったので、早く寝るために明日の予習を学校にいる間に終わらせたいです。二限にウィークリーがあるので厳しいかも知れませんが頑張ります。ここのところ天気が不安定で雨が降ったり止んだりなので、ジメジメしていますね。最近は暖かくして寝ているのに、朝起きると爬虫類みたいに体が冷え切っています。なぜなのでしょう、永遠の謎です。寝ている間に布団を剥ぐ癖があるので、もしかするとそのせいかも知れません。とにかく体が冷え切っていると怪我をしやすくなるので、なるべくあったかくしようと思っています。ただ今日は気温が高くなるので、体温調節が難しそうです。この部誌を書いていたらなんだかオムライスが食べたくなってきました。今日は学食でオムライスを食べたいです。あるかわかりませんが…ところで最近のマイブームは、お金持ちになったら何をするかシュミレーションすることです。一番にやりたいのはマンションを買うことです。それでは。

担当：中根榛那