

6/9 (木) 16:45~18:45

### 師範稽古

統率：藤平信一師範

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、村上さん、安達

### 内容

姿勢の統一（つま先立ちでしゃがむ）の稽古 二人一組

一点から相手を押す稽古 二人一組

転換動作の稽古 二人一組

下方手首交差技の稽古 二人一組

転換動作の稽古 二人一組

方手取り転換呼吸投げ、楷書の稽古 二人一組

方手取り転換呼吸投げの練り稽古 二人一組になって左右交代して10本ずつ

立ち姿の統一の稽古 二人一組

折れない手の稽古 二人一組

持ち上がらない腕の稽古 二人一組

静坐の統一の稽古 二人一組

立ち姿からの静坐途中の統一の稽古 二人一組

腕回し技の稽古 二人一組

腕振り技の稽古 二人一組

腕振り技跳躍技の稽古 二人一組

左右技の稽古 二人一組

後方転換運動の稽古 二人一組

今日のポイント：足裏から盤石な土台を築く

### 感想

こんにちは、私一年の坂元です。今回が初めての部誌作成となります。合気道部に入部して早1ヶ月がたちましたが、まだまだ慣れない部分が多くあります。幹部の方々にはご迷惑をお掛けしますがご指導の程宜しくお願い致します。

ウィークリーにも参加させて頂きましたが、受講者の方々と膝行の練習で試行錯誤し、感覚や動きを的確に教えることの難しさを痛感しました。同時に稽古での先輩方の指導のすごさも思い知りました。稽古において表面的な動きに留まらず足や視線など、より高次の視点を大切にしたいと思います。では、失礼致します。

担当：坂元奎太