

8/10 (水) 6:30~8:30

土用稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：清藤先輩

欠席/遅刻：朴さん/内田さん

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

横面打ち四方投げ（入身）の稽古 二人又は三人一組

間合いを意識して横面打ち四方投げ（入身）の稽古 二人又は三人一組

横面打ち四方投げ（入身）の稽古 二人又は三人一組

横面打ち四方投げ（転換）の稽古 二人又は三人一組

横面打ち四方投げ(入身・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

横面打ち四方投げ（入身・転換） 取り)黒帯 受け)高校生 20 本

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 取り)黒帯 受け)高校生 20 本

横面打ち四方投げ（入身・転換） 取り)黒帯 受け)一、二年生 20 本

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 取り)黒帯 受け)一、二年生 30 本

今日のポイント：間合いを確認、氣を沈める

感想

こんにちは。私、一年の坂元です。土用稽古は昨日の中日を挟んで後半に入りました。疲れが溜まってくる期間ではないでしょうか。稽古では氣を出すことが重要ですが、体調がある程度整っていることが前提だと思われます。やはり十分な睡眠と朝食、そしてきついときは無理をしないことも大事だと稽古で氣付かされました。柔道場での周りを回るは蝮谷道場とは全く異なり、かなりハードですが日を重ねるにつれ、体力は少しずつついてきていると感じます。残りの土用稽古でも黙々と進む先輩方になんとかついていきたいです。

話は変わりますが、皆さんお分かりの通り、私最近夢中になって道場前の花壇の草刈りを行っております。現在先輩方と相談して花や野菜を栽培出来たらと考えております。私は美的センスがあまりないようなので、育てたい野菜や花壇の雰囲気などございましたら教えてください。宜しくお願い致します。それでは、失礼致します。

担当：坂元奎太