

8/12 (金) 6:30~8:30

土用稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：角田先輩、三宅先輩、鈴木先輩、三浦先輩

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

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古 二人一組

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の行書の稽古 二人一組

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の行書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の草書の稽古 二人一組

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の草書の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古 塾高生が受けで黒帯の取りで20本

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古 一、二年生と黒帯が組になって受け取り交代して20本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古 一、二年生が受けで黒帯の取りで20本

今日のポイント：技のなかの上下の動き

感想

こんにちは、私一年の大庭です。今日は土用稽古最終日でした。明日からはもう日の出前に起きなくていいし、4時間睡眠の日々もおしまいだと思うと本当に嬉しいです。今日は目覚ましをかけずに寝るつもりです。しかし終わってみると、一週間の土用稽古も思いの外あっという間だったように思います。土用稽古期間中は沢山の先輩方もいらしてください、様々にアドバイスを頂いたのも貴重な時間でした。

遠方のため夏季休暇中に帰省できない同期もいますが、私は明日から実家がある栃木県に帰省する予定です。実家はどこにもまして心が休まるので、思う存分に寝ようと思います。それでは失礼致します。

担当：大庭輝子