

8/17 (水) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：松本監督

欠席/遅刻：内田さん/なし

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

馬跳び

腰送り

正面打ち呼吸投げのシャドーの稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げのシャドーの練り稽古 50本

正面打ち呼吸投げの練り稽古 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（転換入身）のシャドー稽古 二人一組

横面打ち四方投げ（転換入身）のシャドー練り稽古 50本

横面打ち四方投げ（転換入身）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

正面打ち呼吸投げ（取り）上級生（受け）一年生（受け取り交代して10本ずつを2回

横面打ち四方投げ（転換入身）（取り）上級生（受け）一年生（受け取り交代して10本ずつ

今日のポイント：基本の形を大切にします。

感想

こんにちは、私一年の魚木です。土用稽古も終わり、夏期強化稽古が始まりました。それと同時に、合宿の始まりが近づいております。伺ったところによると、合気道部の合宿は一年生に加え、二、三年生の先輩方も初めてで、四年生の先輩方は一年生の頃の一度しか経験したことがないそうで、一年生ながら今年の合宿は少々不安であります。私が高校時代所属していた部活では、毎年度末の春休みに合宿を行っていました。ですが、私が高校一年生の年度末には、新型コロナウイルスの感染拡大やそれに対する緊急事態宣言の発令があり、合宿は行われず、高校二年生の時も同様の状況であった為、私は高校生活で一度も合宿を経験することなく卒業してしまいました。大学生になってやっと人生初の合宿を経験できるチャンスを掴めたのはとても嬉しいです。ですが、たとえ合宿が決行できたとしても、体調不良等による欠席者が出てしまうのは、非常に寂しいです。その為、本日の稽古後に松本監督がおっしゃった「手洗い、顔洗い、うがい、アルコール消毒」を徹底して、感染対策に自分から取り組んでいこうと思います。加えて、私は今のところ一度も新型コロナウイルスには感染していない一方、コロナ禍において、何度か体調を崩してしまうことがあった為、日々の自分の生活習慣を見直し、今すぐにでも改善できる箇所があれば、改善していきたいと思っています。それでは失礼いたします。

担当：魚木