

8/6(土)6:30~8:30

土用稽古

統率:磯野さん

参加卒業生:三宅先輩、石本先輩、松本監督、斉藤コーチ、小柴コーチ、勝田先輩、板橋先輩、貞益先輩、中根コーチ

欠席/遅刻/早退:朴さん/太田/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 2周

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の稽古の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣) 一年生が受けで黒帯が取りで20本を相手を変えて2回行う。

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 一年生が受けで黒帯が取りで20本

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣) 二年生以上が組になって受け取り交代して20本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年以上が組になって受け取り交代して30本

今日のポイント:片手取り転換呼吸投げ

感想

こんにちは、私一年の安達です。先程送らせていただいた部誌は先輩方の添削を受けておらず出来が不十分だったためもう一度部誌を執筆しております。紛らわしくなってしまう申し訳ございません。今日は初めての土用稽古を体験しました。稽古開始が6時半なので始発の総武快速横須賀線4:56発に乗るために今日は4時に起きなくてはなりませんでした。しかし、夜行軍だったり私が夜型人間であることもあって10時にベッドに潜っても一睡も出来ず、結局朝4時まで瞼の裏を見つめておりました。そのせいで今日の稽古は苦手な後方回転受身をやっている途中で気持ち悪くなりきつかったです。やっぱり睡眠時間は大切だなと思いました。また、柔道場は蝮谷道場の2倍大きいとか聞いてわりと絶望します。今までの稽古の周りを回るでさえ完走したことないのにその2倍の広さのコートで周りを回るなんて、、、、。そもそも今晚だってちゃんと寝られるかの保証もないのに、、、、。明日は多分また後方回転受身の所でバテてると思います。せめて水分だけは大量に持って行きたいと思います。それでは失礼致します。

担当:安達真斗