

8/7 (日) 6:30~8:30

土用稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：三宅先輩、斉藤コーチ、小柴コーチ、貞益先輩、中根コーチ

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

肩取り一教(入り身)の稽古 二人一組

肩取り一教(入り身)の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

肩取り一教(転換)の稽古 二人一組

肩取り一教(転換)の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

号令の稽古

今日のポイント：肩取り一教における統一道の動きを意識する

感想

こんにちは。私、一年の大庭です。土用稽古も二日目となりました。早起きが苦手な同期はまだこの時間帯の稽古に慣れないようです。今日は肩取り一教と声出しの稽古を柔道場で行いました。基本動作を丁寧に行う稽古は、技のポイントを順を追って学べるのでとても勉強になりました。

土用稽古の第一関門は周りを回るですが、柔道場での周りを回るに必死についていく同期たちは本当にすごいなと思います。私は受身の動きもままならず、稽古不足、体力不足を実感しています。合気道場にせよ柔道場にせよ、最後まで回りきれぬ日が来るのだろうかと思ってしまうのですが、この夏のあいだに少しずつでもできることを増やしていきたいです。明日からは高校生も一緒なので、まずはせめて頑張っって大きな声を出したいです。

稽古前に中根コーチから前方回転受身について、常に前を見ることを意識するようにとアドバイスをいただきました。昨日、松本監督に片手取り転換呼吸投げの稽古をしていただいた際にも目線についてご指導いただき、合気道での目線・視点の大切さを実感と共に認識しました。私は日常生活でも目線が下がりがちなので、普段から上のほうを見ながら過ごすよう心掛けたいと思います。それでは失礼致します。

担当：大庭輝子