

8/8 (月) 6:30~8:30

土用稽古

統率：松本監督

欠席/遅刻：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

胸突き小手下ろし 黒帯組になって受取交代して 10 本ずつ

胸突きの稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの稽古 二人一組

小手下ろしの稽古 二人一組

片手交差取り小手下ろしの稽古 二人一組

片手交差取り小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

胸突き小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

胸突き小手下ろしの懸り稽古 全部員 4 列に分かれて 10 本ずつ

呼吸動作の稽古 二人一組

今日のポイント： 氣を先に出す。

感想

こんにちは、私一年の魚木です。早いもので私が入部してから丁度一ヶ月が経過しました。本日は塾高合気道部の皆さんとの合同練習という形での土用稽古でしたが、合気道歴が実質一週間程度の私からしたら彼らは先輩でしたので、少し緊張しました。練り稽古及び懸り稽古以外で主に接することはありませんでしたが、拝見したところやはり高校生らしくエネルギーに組み込んでいて、その姿勢を合気道の先輩たる塾高生の皆さんから学ばせて頂きました。練習前に松本監督が直々に私に声を掛けて下さり、私に「受身がまだ柔道っぽい。」と仰いました。私は高校三年間柔道をしていましたので（今でもたまに母校で行います）、柔道の癖が抜けきらないのも然りかと思いました。実は、私は当初體育會柔道部に入部する気でした。ですが、体格もさることながら、練習スケジュールも私の一年春学期の時間割に適さなかった故、断念しました。そこで拳法か空手か合気道、と別の武道に挑戦しようと思い立ち、悩んだ末合気道を選択し、見学するという決断に至りました。見学では藤平師範並びに先輩方（加えて同期の皆さん）が優しく且つ丁寧な指導をして下さったので、間もなく入部しようという気が芽生えました。そこから入部し、今に至っているのです。入部して間もない故必死に合気道の先輩方から学び、合気道らしさを会得したいと思います。それでは失礼致します。

担当：魚木