

10/10 (土) 13:00~17:00

幹部交代稽古

統率：関口さん

参加卒業生：齋藤コーチ、中根コーチ

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：西郷さん/なし/安川さん、井上さん、朴さん/
なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身各種

後方回転受け身各種

つま先立ち歩き

大回し

正面打ち呼吸投げ	取り) 黒帯 受け) 一年生 5分
横面打ち四方投げ	取り) 黒帯 受け) 一年生 5分
胸突き小手下ろし	取り) 黒帯 受け) 一年生 5分
肩取り一教	取り) 黒帯 受け) 一年生 5分
片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 一年生 100本(奥50本)
胸突き呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
胸突き呼吸投げ(素通り)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
胸突き呼吸投げ(回転投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
横面打ち呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
両手取り呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
後ろ取り呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 20本
片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 二年生 150本

幹部交代稽古

正面打ち自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生 4分
横面打ち自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生 4分
胸突き自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生 4分
片手取り自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生 4分
片手取り両手持ち自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生 4分

両手取り自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生	4分
後ろ手首取り自由技	取り) 黒帯 受け) 三年生	4分
正面打ち自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
横面打ち自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
胸突き自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
片手取り自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
片手取り両手持ち自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
両手取り自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
後ろ手首取り自由技	取り) 三年生 受け) 三年生以外	4分
片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)	取り) 黒帯 受け) 三年生	50本

今日のポイント：回数を重ねて疲れていても姿勢よく動く。

感想

こんにちは。一年の村上です。稽古後の幹部交代式では、二・三年生から次代の幹部が発表されました。次期主将は村松さんです。副将には吉田さん、副将兼新人コーチに玉木さん、主務に加藤さん、副務兼三田会担当に内田さん、医務に井上さん、普通部コーチに磯野さんが任命されました。引退はまだですが、四年生のいない合気道部が近づいていることに寂しさを覚えるとともに、新しい合気道部の姿が見えてきて楽しみでもあります。人数の都合上仕方ないことですが、大学から高校コーチが出ないのは個人的には残念に思います。私たちの代にはぜひとも出したいので、少しでも部員が増えるよう頑張ります。

また、同時に係交代式も行われ、奥は名簿係兼部旗係兼エール係、橋山は出席係兼部旗係兼ビデオ係、私は名簿係兼出席係兼カメラ係になりました。書き並べてみるとすごいことになっていますね。名簿係になれたので、来年の自己紹介シートにどのような質問を載せるか、どのような集計結果が出るのかが今から楽しみです。私と橋山は内部出身のため『塾歌』や『若き血』はある程度覚えているのですが、歌う機会がほとんどないままエール係に任命されてしまった奥には頑張っしてほしいです。どれも責任ある重要な仕事なので、これから一年間氣を引き締めて臨みたいと思います。

ところで、秋学期の授業が始まり、授業+部活で一週間のほとんどが終わってしまうようになりました。メンタルを保つため、どうにかして娯楽のための自由時間を作りたいと考えております。しかし、オンデマンド授業の消化が追い付いていないのが現状であり、もしかしたら私がゲームをがっつり楽しめる時間は長期休暇まで確保できないのかもしれないです。すでに氣が重いです。

だんだんと寒くなって参りました。体調管理には十分氣をつけたいと思います。それでは失礼致します。

担当：村上源