

10/15 (木) 16:45~18:45

通常稽古

統率：関口さん

参加卒業生：小泉さん

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、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

周りを回る

ランジバックウォーク

サイドバックステップ

ワニウォーク

爪先立ち歩き

ランジバックウォーク・サイドバックステップ・ワニウォークの確認

腰送り

3列

馬跳び

2列

後ろ手首取り呼吸投げ（前方投げ）・後ろ手首取り首締め三教投げの稽古

両手取り天地投げ（入身）の稽古

両手取り天地投げ（転換）の稽古

後ろ取り呼吸投げの稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ（円運動）の稽古

二級 組技

加藤さん・内田さん/玉木さん・磯野さん

今日のポイント：残心と間合いの取り方を意識する。

感想

こんにちは。一年の村上です。本日は三田祭演武の撮影と大掃除、三田会総会に出すビデオの撮影とイベントが盛りだくさんでした。演武では、杖技2でミスをしてしまい、少し心残りです。この経験を審査会など今後活かせるよう頑張ります。大掃除は、今回は吉田さんに男子部屋・トイレの掃除を教わりました。虫が多くてしんどかったです。落ち着いて虫を処理できる人を尊敬しています。また、本日は新一年生・井戸が部員としての初稽古でした。なかなか強烈な初日になったと思います。それでは失礼致します。

担当：村上源