

10/6 (火) 15:00~18:00

通常稽古

統率：関口さん

参加卒業生：なし

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

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

馬跳び

腰送り

前膝行の稽古 三人一組

回転膝行の稽古 三人一組

馬跳びの稽古 三人一組

杖技Ⅰ 一、二年生

杖技Ⅰ 1の稽古 三人一組

杖技Ⅰ 3~4の稽古 三人一組

杖技Ⅱ 一、二年生

杖技Ⅱ 3~4の稽古 三人一組

杖技Ⅱ 12~14の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 一年生 30本、二年生 40本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 取り)二年生 受け)三年生 50本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 取り)二年生 受け)四年生 60本

今日のポイント：一つ一つの動きを意識する

感想

こんにちは。一年の奥です。軽い風邪の症状があったので、土曜、月曜と稽古を欠席させていただきました。体調管理をしっかりやっていきたいです。今回、「周りを回る」に初参戦しました。オンラインで見ている時には混ざりたくて仕方がなかったのに、実際に体験してみると地獄でした。この経験を糧にこれからも頑張ります。それでは失礼致します。

担当：奥