

10/19(月)15:00~17:00

### 師範稽古

統率：戸田先生

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：西郷さん/なし/安川さん、井上さん、朴さん  
/なし

### 内容

三級組み技 高橋さん-内田さん

二級組み技 玉木さん-磯野さん

二教の稽古

三教の稽古

四教の稽古

後ろ手首取り首絞め三教投げの稽古

両手取り天地投げの稽古

二教絞めの稽古

三教絞めの稽古

横面打ちの稽古

二級組み技 内田さん-磯野さん

後ろ取り呼吸投げ（前方）の稽古

片手取り両手持ち呼吸投げ（円運動）の稽古

初動を捉える稽古

相手の氣を感じる稽古

今日のポイント：技の細かい部分を覚える

### 感想

こんにちは。私、一年の橋山です。二級三級の技は私も高校時代に練習をしたので、そのおさらいをするような稽古でした。（メインはもちろん昇級審査を受ける先輩方です）しかしやはり技の形が曖昧な箇所が多く記憶とすり合わせながら稽古をしました。特に四教は正確な形がわからないままにしてしまっているので今後習得できればと思います。

最近少し困ったことがあります。私は一人暮らしをしているのですが、料理を自分で作っていると簡単に作れる何品かを回していくことになり、食事の楽しみがなくなりつつあるということです。講義と課題に追われているので手間がかかる料理を作ることもできません。早く長期休暇に入って全てから解放されたいです。それでは失礼致します。

担当：橋山