

10/22 (木) 16:45~18:45

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：西郷さん/なし/安川さん、朴さん/井上さん

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

倒立前転

爪先立ち歩き

立ち姿の統一の確認

二人一組

三教技・上方手首交差技の稽古

下方手首交差技の稽古

肩取り二教・三教（入身・転換）の稽古

肩取り三教（入身）の稽古

肩取り四教（入身）の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ（前方投げ）の稽古

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

今日のポイント：統一体を意識する。

感想

こんにちは。一年の村上です。なかなかオンデマンド授業が消化できていない日々が続いております。実質リアルタイムの授業や毎週課題が出るものは片付けられているのですが、授業音声・動画の公開期間が長く設定されていたり、ダウンロードすればいつでも受けられるようになっていたりすると、どうしても後回しにしてしまい、また期末にまとめてやることになりそうです。それでは失礼致します。

担当：村上源