

10/31(土) 13:00~15:00

通常稽古

統率：関口さん

参加卒業生：斎藤コーチ、北野先輩、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

後方転倒受身

周りを回る

腰送り

馬跳び

立ち姿の統一の稽古 二人一組

両肩を押させて立ち姿の統一で前に歩く稽古 二人一組

一点から前方に動く稽古 二人一組

後手首取り小手下ろしの導きの稽古 二人一組

後手首取り小手下ろしの稽古 二人一組

後手首取り一教の稽古 二人一組

後手首取り小手下ろしと後手首取り一教の懸り稽古 三列に分かれて10本ずつ

二人掛け呼吸投げ(前方投げ)の稽古 三人一組

二人掛け呼吸投げ(背中合わせ)の稽古 三人一組

二人掛け呼吸投げ(整列)の稽古 三人一組

今日のポイント：臍下の一点に心をしずめ統一する

感想

こんにちは。一年の奥です。今日は四年生が参加する最後の稽古でした。先輩方お疲れ様です。最後の早慶戦、ファイトです。今日の稽古で印象に残っているのは二人掛け呼吸投げ技です。二人同時に投げる様がヒーローショーみたいでカッコいいです。だったら剣道やれよ、って感じですが。とにかく、今まで見てきた技で一番好きです。これからは、好きな技は？と聞かれたらこれを答えようと思います。因みにこの前の部内での自己紹介には剣技と答えました。これも剣士っぽくてカッコいいという理由からでした。中二病ですね。では。

担当：奥俊介