

11/10(火)15:00~17:00

通常稽古

統率：吉田さん

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：井上さん、高橋さん、朴さん/村松さん/内田さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身各種

後方回転受け身各種

爪先立ち歩き

寝姿の統一の稽古

肩取りの攻撃の稽古

胸突きの攻撃の稽古

杖の突きかたの稽古

杖突きの稽古

後方転倒受け身の稽古

前方回転受け身の稽古

片手取り転換呼吸投げの練り稽古 二人一組になって受け取り交代して十本ずつ

片手取りの攻撃の稽古

今日のポイント：五級技の確認

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。新入部員が来るかもしれないということで、楽しみです。この時期に入部を考えたのは何か理由があるのでしょうか。四年生の方々が稽古に参加しなくなって道場が少し寂しいような気がしていたので、入ってくれると嬉しいです。夜風が冷たくなってきました。体調に気をつけます。それでは失礼いたします。

担当：橋山