

11/14 (土) 13:00~15:00

通常稽古

統率：村松さん

参加卒業生：小柴コーチ、中根コーチ

欠席/遅刻/オンライン出席/オンライン遅刻：高橋さん/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

立ち姿の統一の稽古 二人一組

腕回し技の稽古 二人一組

木剣の構え方の稽古 二人一組

木剣の構えの稽古 二人一組

木剣振りの稽古 二人一組

剣技Ⅰの1~4の稽古 三人一組

剣技Ⅰの1~4の稽古 三人一組

剣技Ⅰの9、10の稽古 三人一組

杖の構えの稽古 三人一組

杖突きの稽古 三人一組

杖の横面打ちの稽古 三人一組

今日のポイント：三角の構えを意識する

感想

こんにちは。一年の奥です。今日は個人的に結構成長できたと感じています。一つは回転膝行のやり方が分かったことです。今までもやっていて違和感があったのですが、先日オンラインで稽古を見ていた際に「みんなの回り方違うなー」と思ったのを契機に村上に尋ねた所、今までの理解と違って感動しました。以前の回り方も間違っていたらしく、意識が違っただけなのかもしれませんが、大きな進歩だなと感じています。オンライン参加で気が付いたことが役に立ったのも嬉しいです。それでは失礼致します。

担当：奥俊介