

11/17 (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：磯野さん/なし/内田さん、高橋さん、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

前方回転受け身各種

後方回転受け身各種

爪先立ち歩き

仙骨の位置の確認

杖の正面打ちの稽古

二～三人一組

杖の下からの攻撃の稽古

二～三人一組

杖技の終了位置の確認

二～三人一組

膝行各種

坐技半立ち胸突き小手下ろしの攻撃の稽古

二～三人一組

坐技半立ち胸突き小手下ろしの捌きの稽古

二～三人一組

坐技半立ち胸突き小手下ろしの受け身の稽古

四人一組

坐技半立ち胸突き小手下ろしの稽古

四人一組

今日のポイント：坐技半立ちは上下動を強く意識する。

感想

こんにちは。一年の村上です。先日、武器を持ち運ぶための袋を購入致しました。道場以外の場所でも練習することができるようになったのですが、公園で剣杖を振り回しても大丈夫な時間帯がよく分かりません。やはり太陽が昇る前に行くべきなのでしょうか。

ところで、今日までの居残り練習では審査会用の内容が主だったのですが、ほぼ同じ時期に一級の昇級も控えております。黒帯の先輩方がいないと受け身を取れないため、三年生がいらっしゃる間に昇級のための稽古をなるべく行いたいと考えました。それでは失礼致します。

担当：村上源