

11/18(木)15:00~17:00

監督稽古

統率：松本監督

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：なし/玉木さん/井上さん、内田さん、高橋さん、朴さん、奥/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技の確認

後方転倒受け身の確認

腰送りの確認 二人一組

腰送りの稽古

転換動作の稽古 二人一組

手取り転換呼吸投げの稽古 二人一組

手取り転換呼吸投げの練り稽古 受け取り交代して10本ずつ

木剣振りの稽古 100本

杖突きの稽古 90本

腕立て伏せの確認

腕立て伏せ (50本 30本 ワイド20本 ナロー10本)

スクワットの確認

今日のポイント：基本的な動作と筋トレの確認

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。審査会も近いのでよく木剣を振るのですが、剣技の練習を始めた頃よりも木剣の良い振り方がわかってきました。まずは回数を重ねることと藤平師範がおっしゃっていましたが、その通りだと思います。

トレーニングが始まりました。ランニングなんていつぶりなんだというくらい久々です。私は日が昇らない時間帯に走ったので、自分が今どこを走っているのかよく分からないという状態が続き、怖い思いをしました。ただ周囲の人を気にしなくて良いので、これからも早朝に走ることになりそうです。腕立て伏せなどの筋力トレーニングも久しぶりだったのでかなり疲れましたが、これはそのうち慣れるでしょう。それでは失礼致します。

担当：橋山