

11/24 (火) 15:00~17:00

監督稽古

統率：松本竜幸監督

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/なし/井上さん、内田さん、朴さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身

片手取りの稽古

二人一組

転換動作の稽古

二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)(楷書)の稽古

二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)(楷書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)(草書)の稽古

二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)(草書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

転換動作(独り技)

40 本

片手取り呼吸投げ(回転投げ)(楷書)の稽古

二人一組

片手取り呼吸投げ(回転投げ)(草書)の稽古

二人一組

片手取り呼吸投げ(回転投げ)(草書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

片手取り呼吸投げ(回転投げ)(草書)の稽古

二人一組

片手取り呼吸投げ(回転投げ)(草書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して 10 本ずつ

片手取り転換自由技

一年と二・三年生で組になって受取交代して合図があるまで

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 一年と二・三年生で組になって受取交代して 10 本ずつ

腕立て伏せ

110 本

スクワット

110 本

今日のポイント：転換動作の足運びは直線。

感想：こんにちは。一年の村上です。珍しい回転投げをやりました。それでは失礼致します。

担当：村上源