

11/25 (水) 15:00~17:00

通常稽古

統率：村松さん

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：なし/奥/内田さん、井上さん、朴さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

剣の立ち姿の統一

剣技Ⅰ 1,2 の稽古

はらいの稽古

剣技Ⅱ 1,2 の稽古

木剣振り 50本

杖突きの稽古

杖技Ⅰ 3,4 の稽古

杖技Ⅱ 12,13,14 の稽古

杖技Ⅰ 9,10,11,12 の稽古

今日のポイント：剣杖に慣れる

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。寒くなってきました。暖房をつける時期は電気代が高くなりがちなので、炬燵を購入しました。暖房と炬燵を同じ時間つけるのでは電気代が約1/4違うということなので、今年の冬は去年よりも電気代が安く済みそうです。食事にかけられるお金も増えると思うので、炬燵で鍋をやろうと思います。ただシーズンを過ぎた炬燵は置き場に困ります。テーブルとして使おうにも高さがありません。夏場は実家に送ろうかと考えています。

今体重を増やす試みをしているのですが、食費との兼ね合いが難しいです。特に11月はかなりギリギリで一日二食に抑えなければいけない日もありました。

ただ二ヶ月で5キロほど増えたのでこれからも同じ食生活を続けていけると良いです。

1月にはバイト代も少し入る予定なので、夏までに目標の10キロ増にたどり着けるかもしれません。それでは失礼致します。

担当：橋山