

11/28 (土) 13:00~15:00

通常稽古

統率：吉田さん

参加卒業生：中根コーチ

欠席/遅刻/オンライン出席/オンライン遅刻：なし/なし/内田さん、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

剣杖の体技表の確認

杖の三角の構えの確認 二人一組

杖を構えた時の姿勢の確認 二人一組

杖を突いた時の姿勢の確認 二人一組

【中根コーチ・村松さん・玉木・奥・橋山組】

剣技 I・II

フィードバック

剣技 I・II

【吉田さん・加藤さん・磯野さん・村上・井戸組】

杖技 I・II

フィードバック

今日のポイント：観察眼を養う

感想

こんにちは。一年の奥です。今日の稽古では、周りを回った後貧血でフラフラしてしまいました。反省です。原因としては、お昼ごはんがミスドだけだったことが挙げられます。ドーナツを4個食べたので量的には問題なかったと思うのですが、甘いのばかりはよくないですね。やはりミスドランチでラーメンやチャーハンを食べ、おまけでドーナツを食べるのが最適解だったかもしれません。それでは失礼致します。

担当：奥俊介