

11/4 (火) 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：井上さん/なし/朴さん/内田さん、高橋さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

周りを回る

腰送り

二列

後方転倒受け身の稽古

二人一組

前方回転受け身の稽古

二人一組

後方回転受け身の稽古

二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 取り) 二年生以上 受け) 一年生 20本(井戸 10本)

木剣振りの稽古

二人一組

木剣振り

100本

木剣振りの稽古

二人一組

片手取り自由技 取り) 黒帯 受け) 二年生 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) 取り) 黒帯 受け) 二年生 受取交代して30本ずつ

今日のポイント：負担の少ない動きをする。

感想

こんにちは。一年の村上です。部誌を書き始めてもうじき二カ月になりますが、早くも感想に書くことがなくなってきました。個人的には埋めるのに最も苦勞する項目です。ここまで書いているうちに少し思いついたので、最近話したり思ったりしたことを書こうと思います。最近話したのと致しましては、この人は兄弟姉妹がいそう、あるいは一人っ子っぽいといった話題がありました。主に部の先輩を対象に、あの先輩は兄がいそうだとか、弟がいるか一人っ子かな、などと話して少し盛り上がりました。余談ですが、私には弟がいます。次に、最近思ったことについて、女子の部員が入ってくれたらいいなと思いました。一人でもいれば、入りやすさが大きく変わると思うからです。後輩が入部しやすい環境を作っていきたい所存です。なんとか埋まりました。それでは失礼致します。

担当：村上源