

11/5(木) 16:45~18:45

通常稽古

統率：吉田さん

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:内田さん/磯野さん/井上さん、朴さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

周りを回る

腰送りの稽古

腕回し運動の稽古

腕振り運動の稽古

腕振り跳躍運動の稽古

左右運動の稽古

片手交差取り呼吸投げ楷書の稽古

片手取り転換呼吸投げ楷書の稽古

今日のポイント：五級技を覚える

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。本日は五級技の稽古でした。独り技を細かく見ていただける機会が少ないので、今日のような稽古はとてもありがたいです。一級では独り技をすべて通すので形とともに順番も覚えていけると良いです。

ここ何日かで気温が急に下がりました。冬が近づいているようです。冬は楽しみが多いという理由で私は冬のことが好きですが、その楽しみの一つである風呂が一人暮らしをすることによって消えました。一人暮らしでは湯船を張っても入る人間が一人しかいないので水道代が無闇にかかってしまうからです。大学にいくつか風呂（銭湯？）があるので、いつか行ってみます。楽しみです。

銭湯といえば、ウイルスの影響で長らく銭湯や温泉に行っていません。娯楽が長期間奪われてしまうのは困ったことです。合気道部に入らなければ、2020年は何もなかった年、ということになっていたかもしれません。それでは失礼致します。

担当：橋山