

11/7 (土) 13:00~15:00

通常稽古

統率：村松さん

参加卒業生：小柴コーチ、中根コーチ

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：内田さん、高橋さん/なし/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

腰送り

馬跳び

立ち姿の統一の稽古 二人一組

折れない手の稽古 二人一組

持ち上がらない腕の稽古 二人一組

あぐら姿の統一の稽古 二人一組

前方に屈んで統一と後方に反って統一の稽古 二人一組

手首を前に出し片足で立って統一の稽古 二人一組

肩取り二教（入身）の姿勢の確認 二人一組

肩取り二教（入身・転換）の懸り稽古 一年生受け、二年生以上取りで受け取り交代して 10
本ずつ

杖突き 150 本

杖突きの稽古 二人一組

今日のポイント：全身をリラックスさせる

感想

こんにちは。一年の奥です。今日（日曜日）は東京六大学野球の早慶戦を観てきました。結果は残念ながら慶應の敗戦でした。印象的だったの応援です。9回の逆転 HR で慶應側の観客が意気消沈する中でも、応援指導部の皆さんは気持ちで負けずにエールを送っていてかっこよかったです。そんな姿勢を見習いたいと思いました。それでは失礼致します。

担当：奥俊介