

9/17 (水) 10:30~12:00

夏季強化稽古

統率：関口さん

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/なし/安川さん、西郷さん、井上さん、
内田さん、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

後ろ受け身（第一段階）の稽古 三人一組

後ろ受け身（第一段階）

後ろ受け身（第三段階）の稽古 三人一組

後ろ受け身（第一、第三段階）

横面打ちの稽古 二人一組

横面打ちの捌きの稽古 二人一組

横面打ち四方投げの稽古 二人一組

横面打ち四方投げ 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

正面打ち自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合図があるまで

横面打ち自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合図があるまで

胸突き自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合図があるまで

片手取り自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合図があるまで

今日のポイント：半身をはじめとする体の向きを意識する

感想

こんにちは。一年の村上です。合気道部に入部して、ルールや礼儀に対する厳しさを実感しております。これから長く身を置く環境になるので、早く適応できるよう努めたいと思います。それでは失礼致します。

担当：村上源