

1/7 (木) 11:00~13:00

寒稽古

統率：村松さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/オンライン出席/オンライン遅刻：安川さん、西郷さん、磯野さん/なし/内田さん、朴さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

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

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の導きの稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(回転投げ)(1の型)の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(回転投げ)(2の型)の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣) 一年生で二人一組になって受け取り交代して 10本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 一年生で二人一組になって受け取り交代して 10本ずつ

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ) 二年生と黒帯で二人一組になって受け取り交代して 30本ずつ

ポイント：肘の力を抜く

感想

こんにちは。一年の奥です。今年もよろしく申し上げます。寒稽古初日と思いきやまさかの最終日です。関口さんに会えるのは今日が最後だったのでしょうか。もっとイチャイチャ…ではなく、お話すれば良かったと後悔しています。とはいえ、久しぶりに道場で稽古できて楽しかったです。自主稽古が続くかもしれませんが、めげずに頑張ります。では。

担当：奥俊介