

2/10(水) 10:00～12:00

オンライン稽古

【A グループ：村松さん・加藤さん・奥・村上】

統率：村松さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

胸突きの攻撃の稽古

胸突き呼吸投げ（前方投げ）の稽古

胸突き呼吸投げ（素通り）の稽古

胸突き呼吸投げ（回転投げ）の稽古

前後技の稽古

前進後進技の稽古

今日のポイント：技の緩急を意識する

担当：奥俊介

【B グループ：吉田さん・井上さん・橋山・井戸】

統率：吉田さん

欠席/遅刻：井上さん/なし

内容

胸突きの攻撃の稽古

胸突き呼吸投げ（前方投げ）の稽古

胸突き呼吸投げ（素通り）の稽古

胸突き呼吸投げ（回転投げ）の稽古
胸突き呼吸投げ（前方投げ）の受け稽古
胸突き呼吸投げ（素通り）の受け稽古
胸突き呼吸投げ（回転投げ）の受け稽古

今日のポイント：相手を想定してシャドーで受けが取れるようにする

担当：橋山龍乃介

【Cグループ：玉木さん・磯野さん・内田さん・新妻】

統率：玉木さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

胸突き呼吸投げ（前方投げ）の稽古
胸突き呼吸投げ（素通り）の稽古
胸突き呼吸投げ（回転投げ）の稽古

今日のポイント：腕の動きにとらわれず、体全体の動き（裁き）を意識する

担当：新妻立基

感想

こんにちは。私、一年の新妻です。初めて部誌の作成をさせていただきます。直近の二回で扱った一級技に関して、私自身はほぼ未経験でしたが、先輩方がお持ちの各技の動画を共有していただくことで、技の形の理解を深めることができました。練習を重ねるにつれて道場での対面稽古を待ち遠しく感じております。それでは失礼致します。

担当：奥俊介、橋山龍乃介、新妻立基