

2/11(木) 10:00~12:00

オンライン稽古

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/早退：なし/なし/なし

【A グループ：吉田さん、内田さん、朴さん、奥、橋山】

統率：吉田さん

内容

片手取りの攻撃の稽古

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の稽古

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の受け稽古

横面打ちの攻撃の稽古

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の受け稽古

両手取りの攻撃の稽古

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の受け稽古

今日のポイント：相手を吊る意識を持つ

担当：奥俊介

【B グループ：村松さん、玉木さん、井上さん、新妻】

統率：村松さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の稽古

横面打ちの攻撃の稽古

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

前後技の稽古

舟こぎ技の稽古

今日のポイント：それぞれの技の中にある独り技の動きを意識する

担当：新妻立基

【Cグループ：加藤さん、磯野さん、村上、井戸】

統率：加藤さん

内容

片手取り転換呼吸投げの稽古

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

動画研究

今日のポイント：リラックスして手を出す

担当：村上源

感想

こんにちは。一年の奥です。お久しぶりです。オンライン稽古が始まり一週間が過ぎました。オンライン稽古のおかげで毎日が楽しいなと感じています。1月の自主稽古の時は、4級技の知識が曖昧で、記憶を頼りに勢いで練習していたのですが、オンライン稽古で正確な知識を授けて頂き、自信を持って練習できています。そして、他の級の技にも挑戦したり、既に学んだ技を鍛えたり、稽古の幅も広がりました。ただ一方で、オンライン稽古だと、対面稽古に比べて分かりにくい部分も多く、「本当の本当にこれでいいのかな？」のような深い疑問を感じる時や、オンラインな分、道場でのアットホームな雰囲気を感じられなくて寂しく感じる時もある大変でもあります。とにかく皆で部活ができて感謝です。さて、最近の自分ですが、よく自分の部屋の掃除をしています。モノが多すぎて生きづらい部屋なのです。その中で見つけたのが、自分がアメリカに住んでいた時の現地の小学校の成績表です。10枚ぐらいの紙にテスト一問ごとの正解不正解や正答率などのデータが細かく書いてあって、とても驚きました。日本の小学校は一枚の紙に科目ごとに何段階かの数字が書いてあるだけですよね。あっちは意識高いですね。びっくりでした。個人的には日本のシンプルな感じの通知表が好きです。小学校の間は細かい成績なんて気にせず、アホの子みたいに沢山遊ぶのが良いと思います。それでは失礼致します。

担当：奥俊介、村上源、新妻立基