

2/18 (木) 10:00~12:00

オンライン通常稽古

統率：村松さん

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/早退：なし

内容

【A グループ：村松さん・内田さん・磯野さん・奥】

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

後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

後手首取り小手下ろしの稽古

後手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古

後手首取り一教の稽古

左右技の稽古

後手首取り前進技の稽古

後手首取り後進技の稽古

後手首取り五種を通す稽古

今日のポイント：後手首取りの際、受けを誘い込む手が可動域を出ないように注意する。

担当：奥

【B グループ：吉田さん・加藤さん・朴さん・井戸・新妻】

統率：吉田さん

内容

後手首取りの攻撃の稽古

後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の受けの稽古

後手首取り小手下ろしの稽古

後手首取り小手下ろしの受けの稽古
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の受けの稽古
後手首取り一教の稽古
後手首取り一教の受けの稽古

今日のポイント：左右で反転する動きに注意する。

担当：新妻

【Cグループ：井上さん・玉木さん・村上・橋山】

統率：井上さん

内容

後手首取り前進技・後進技の稽古	
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古	
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古	10本
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)のポイントの確認	
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古	5分
後手首取り小手下ろしの稽古	
後手首取り小手下ろしのポイントの確認	
後手首取り小手下ろしの練り稽古	5分
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古	
後手首取り呼吸投げ(裏返し)のポイントの確認	
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の練り稽古	5分
後手首取り一教の稽古	
後手首取り一教のポイントの確認	
後手首取り一教の練り稽古	5分
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)・小手下ろし・呼吸投げ(裏返し)の稽古	

今日のポイント：両手の役割の違いを意識する。

担当：村上

感想

こんにちは。一年の村上です。機種変更をしました。それでは失礼いたします。

担当：村上源