

2/1（月）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：朴さん/なし/なし

内容

【A グループ：村松さん・奥・井戸・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

一教技の稽古

前後技の稽古

肩取り一教(入身)の稽古

肩取りの攻撃の稽古

胸突きの攻撃の稽古

胸突き小手下ろしの稽古

前進後進技の稽古

肩取り一教(転換)の稽古

今日のポイント：相手本体に視線を向ける。

担当：奥

【B グループ：吉田さん・内田さん・朴さん・村上】

統率：吉田さん

内容

一教技の稽古

前後技の稽古

肩取り一教(入身)の捌きの稽古

肩取り一教(入身)の稽古

肩取り一教(転換)の稽古
胸突き小手下ろしの稽古
胸突き小手下ろしの締めの稽古

今日のポイント：相手を導く先を見る。

担当：村上

【Cグループ：加藤さん・井上さん・磯野さん・橋山】

統率：加藤さん

内容

一教技の稽古
前後技の稽古
肩取り一教(入身・転換)の稽古
胸突き小手下ろしの稽古
胸突き呼吸投げ(前方投げ)の確認の稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の確認の稽古
胸突き呼吸投げ(回転投げ)の確認の稽古
片手取り両手持ち小手下ろしの確認の稽古
片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)の確認の稽古
横面打ち小手下ろし(円運動)の確認の稽古
横面打ち呼吸投げ(8の字)の確認の稽古
正面打ち小手下ろしの確認の稽古
正面打ち一教(入身・転換)の確認の稽古
後手首取り小手下ろしの確認の稽古
後手首取り一教の確認の稽古

今日のポイント：技の形を思い出す。

担当：橋山

感想

こんにちは。一年の村上です。私にとっては初めてとなるオンライン稽古でした。勝手が違って難しいこともあります。慣れていきたいと思えます。それでは失礼致します。

担当：村上源