

3/12 (金) 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/なし/なし

内容

【A グループ：村松さん・玉木さん・朴さん・村上・新妻】

統率：村松さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

胸突き呼吸投げ(前方投げ)の稽古

胸突き呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古 1分

胸突きの練り稽古 10本

胸突きの稽古

胸突きの練り稽古 10本

胸突き呼吸投げ(素通り)の稽古

胸突き呼吸投げ(素通り)の練り稽古 1分

胸突き一教の稽古

胸突き一教の練り稽古 1分

後方転倒受け身 70本

改善点を意識して胸突き三種を通す稽古

前後技の稽古

八方技の稽古

今日のポイント：一つ一つの動作がぶつ切れにならないようにする。

担当：村上

【B グループ：吉田さん・井上さん・磯野さん・奥】

統率：吉田さん

内容

胸突きの攻撃の稽古
胸突きの逆半身の捌きの稽古
胸突きの相半身の捌きの稽古
胸突き一教の捌きの稽古
胸突きのうちわ投げの捌きの稽古
胸突き呼吸投げ(前方投げ)の稽古
胸突き呼吸投げ(前方投げ)の受けの稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の受けの稽古
胸突き一教の稽古
胸突き一教の受けの稽古

今日のポイント：胸突きの様々な捌き方の特徴を理解する。

担当：奥

【C グループ：内田さん・加藤さん・橋山・井戸】

統率：内田さん

内容

胸突き呼吸投げ(前方投げ)の稽古
胸突き呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の練り稽古
胸突き一教の稽古
胸突き一教の練り稽古
三種を通す稽古

今日のポイント：視線の切り替えを素早く行う。

担当：橋山

感想

こんにちは。一年の村上です。最近はデスク環境を整えることにはまっています。物を減らして机を広く使えるようにすると、それだけで生産性が上がった氣になります。一人暮らしを始めたらL字型のデスクを買うのが夢です。それでは失礼いたします。

担当：村上源