

3/19 (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/吉田さん/なし

内容

【A グループ：村松さん・磯野さん・奥・村上】

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

短刀取り胸突き一教の稽古

短刀取り胸突き一教の練り稽古

1分

胸突きの稽古

10本

ジャンプの稽古

前進後進技の稽古

短刀取り正面打ち呼吸投げの稽古

短刀取り正面打ち小手返しの稽古

短刀取り正面打ち小手返しの練り稽古

1分30秒

正面打ちの稽古

10本

短刀取り三種を通す稽古

今日のポイント：可動域内で捌く。

担当：村上

【B グループ：吉田さん・玉木さん・内田さん・新妻】

統率：吉田さん

内容

短刀取り正面打ち小手下ろしの稽古

短刀取り正面打ち小手下ろしの受けの稽古

短刀取り正面打ち呼吸投げの稽古
短刀取り正面打ち呼吸投げの受けの稽古
短刀取り胸突き一教の稽古
短刀取り胸突き一教の受けの稽古

今日のポイント：短刀の刃の向きを意識する。

担当：新妻

【Cグループ：井上さん・加藤さん・橋山・井戸】

統率：井上さん

内容

正面打ちの攻撃の稽古
短刀取り正面打ち小手下ろしの稽古
短刀取り正面打ち小手下ろしの練り稽古
腕回し技の稽古
腕振り跳躍技の稽古
短刀取り正面打ち呼吸投げの稽古
短刀取り正面打ち呼吸投げの練り稽古
胸突きの攻撃の稽古
短刀取り胸突き一教の稽古
短刀取り胸突き一教の練り稽古
三種を通す稽古
胸突き呼吸投げ(素通り)の稽古

今日のポイント：攻撃性。

担当：橋山

感想

こんにちは。一年の村上です。二カ月もあったはずの春休みがもうすぐ終わってしまう絶望感に苛まれています。振り返ってみると、今年はスキーに行けませんでしたし、イベントらしいイベントがありませんでした。カラオケすら行けませんでした。最後に行ったのがいつだったか思い出せません。そろそろ行きたいですね。それでは失礼いたします。

担当：村上源