

3/20(土)10:00~12:00

オンライン監督稽古

統率：松本監督

参加卒業生：なし

欠席：井戸

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

転換運動の稽古

入身運動の稽古

腕回し技の稽古

腕立て伏せ 50回

スクワット 50回

腕立て伏せ 30回

スクワット 30回

腕立て伏せ 広め 20回

スクワット 20回

腕立て伏せ 狭め 10回

スクワット 10回

ポイント：前の意識

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。最後のオンライン稽古になりました。今後は宣言が出ることなく道場で稽古をし続けられると良いのですが、どうでしょうか。だいぶ暖かくなってきているのでここから収束していくと嬉しいです。

冬に使ったコートや厚い服をしまっ、夏物の服を出してきたりと服の整理をしました。長年使ってよれた服やもう着ないであろう服を大量に処分したので、部屋が少し広くなりました。服を捨てるのは忍びない心持がしますが、そんな時は脳内のこんまり先生にお伺いを立てます。ときめかないものは捨てる、ときめくものは残すというのがこんまりメソッドということで、あとはそれに従って作業をこなすだけです。先生ありがとうございます。それでは失礼いたします。

担当：橋山