

3/25 (木) 17:00~19:00

監督稽古

統率：松本竜幸監督

参加卒業生：斉藤コーチ

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：内田さん、井上さん、磯野さん、井戸、新妻  
/なし/なし/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身

膝行各種

前方回転受け身各種

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)(楷書)の捌きの稽古 二人一組

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)(楷書)の稽古 二人一組

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)(楷書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して10本ずつ

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)(草書)の稽古 二人一組

片手取り両手持ち呼吸投げ(前方投げ)(草書)の掛かり稽古 黒帯について合図があるまで

片手取り両手持ち小手下ろしの稽古 二人一組

片手取り両手持ち小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受取交代して10本ずつ

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)(楷書)の稽古 二人一組

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)(楷書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して10本ずつ

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)(草書)の稽古 二人一組

片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字)(草書)の練り稽古

二人一組になって受取交代して10本ずつ

片手取り両手持ち自由技 黒帯について合図があるまで

腕立て伏せ 50本、30本

腕立て伏せ(ワイド) 20本

腕立て伏せ(ナロー) 10本

今日のポイント：相手の氣の方向に合わせて導く。

感想

こんにちは。一年の村上です。もう少し給水したかったです。それでは失礼いたします。

担当：村上源