

3/27(土) 10:00～12:00

### 春期強化稽古

統率：吉田さん

参加卒業生：中根コーチ、貞益先輩

欠席/遅刻/オンライン参加/オンライン遅刻：井戸/なし/内田さん/なし

#### 内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

立ち姿の統一の稽古 二人一組

間合いの確認 二人一組

攻撃してくる相手を制する稽古 二人一組

攻撃側の間合いの確認 二人一組

攻撃を捌く際の足捌きの確認 二人一組

攻撃を捌くタイミングの確認 二人一組

胸突き呼吸投げ（前方投げ）の稽古 二人一組

胸突き呼吸投げ（回転投げ）の稽古 二人一組

胸突き呼吸投げ（素通り）の稽古 二人一組

胸突き呼吸投げ（前方投げ）二人一組で受け取り交代して 10 本ずつ

胸突き呼吸投げ（回転投げ）二人一組で受け取り交代して 10 本ずつ

今日のポイント：効果的に攻撃を捌く。

#### 感想

こんにちは。私、一年の新妻です。先輩方や同期も含め、各々の昇級への微妙な緊張と意気込みをひしひしと感じました。では失礼致します。

担当：新妻立基