

3/4(木) 10:00~12:00

オンライン稽古

参加卒業生：なし

欠席/遅刻/早退：磯野さん/なし/なし

【A グループ：村松さん、井上さん、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

両手取り天地投げ(入身)の稽古

両手取り天地投げ(転換)の稽古

両手取り天地投げ(転換)の練り稽古 2分

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

両手取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古 10本

両手取り呼吸投げ(切り返し)の稽古

両手取り呼吸投げ(切り返し)の練り稽古 10本

舟こぎ技の稽古

前後技の稽古

八方技の稽古

残心・間合いを意識して両手取り天地投げ(入身)の稽古

残心・間合いと改善点を意識して両手取り天地投げ(入身・転換)の稽古

両手取りの攻撃の確認

残心・間合いと改善点を意識して両手取り呼吸投げ(前方投げ・切り返し)の稽古

両手取り天地投げ(入身)の受けの稽古

今日のポイント：リズムを意識して動く。

担当：村上源

【B グループ：吉田さん、加藤さん、朴さん、井戸】

統率：吉田さん

## 内容

両手取りの説明

舟漕ぎ技の確認

舟漕ぎ技の稽古

両手取り天地投げ（入身）の稽古

両手取り天地投げ（入身）の受けの稽古

両手取り天地投げ（転換）の稽古

両手取り天地投げ（転換）の受けの稽古

両手取り呼吸投げ（前方投げ）の稽古

両手取り呼吸投げ（前方投げ）の受けの稽古

両手取り呼吸投げ（切り返し）の稽古

両手取り呼吸投げ（切り返し）の受けの稽古

今日のポイント：半身を意識する

担当：井戸宗達

【Cグループ：内田さん、玉木さん、奥、橋山】

統率：内田さん

## 内容

横面打ち四方投げ(入身)の稽古

横面打ち四方投げ(転換)の稽古

横面打ち呼吸投げ(8の字)の稽古

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)の稽古

今日のポイント：四方投げでは相手を投げる方向に注意する

担当：奥俊介

## 感想

こんにちは。一年の奥です。ミーティングお疲れ様でした。斉藤コーチからは、三田会とも絡んだ、新歓の手法に関する重めの話がありました。私としては、あまり固く考えずに、新入生に寄り添って勧誘をしていくことを第一に頑張っていきたいと思います。私はまだ新歓で特に役割を頂いていないので、皆をサポートしていきたいです。では。

担当：奥俊介