

3/5 (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：内田さん/なし/なし

内容

【A グループ：吉田さん・内田さん・村上・井戸】

統率：吉田さん

内容

後ろ手首取りの攻撃の稽古

後ろ手首取り前進技の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)の受けの稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(裏返し)の受けの稽古

後ろ手首取り小手下ろしの稽古

後ろ手首取り小手下ろしの受けの稽古

後ろ手首取り一教の稽古

後ろ手首取り一教の受けの稽古

今日のポイント：良い姿勢で技をかける。

担当：村上

【B グループ：村松さん・玉木さん・加藤さん・朴さん・橋山】

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

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古

後ろ手首取り呼吸投げ(裏返し)の練り稽古

左右技の稽古
後ろ手首取り呼吸投げ(小手下ろし)の稽古
後ろ手首取り呼吸投げ(小手下ろし)の練り稽古
後ろ手首取り一教の稽古
後ろ手首取り一教の練り稽古
二種を通す稽古
四種を通す稽古

今日のポイント：間合いと残心をとる。

担当：橋山

【Cグループ：井上さん・磯野さん・奥・新妻】

統率：井上さん

内容

後手首取り前進技の稽古	
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古	
後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の練り稽古	10本
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古	
後手首取り呼吸投げ(裏返し)の練り稽古	10本
後手首取り小手下ろしの稽古	
後手首取り小手下ろしの練り稽古	10本
後手首取り一教の稽古	
後手首取り一教の練り稽古	10本
改善点を意識して後手首取り呼吸投げ(前方投げ)の稽古	
改善点を意識して後手首取り呼吸投げ(裏返し)の稽古	
改善点を意識して後手首取り小手下ろしの稽古	
改善点を意識して後手首取り一教の稽古	
後手首取り四種を通す稽古	

今日のポイント：腰を使った上下動を意識する。

担当：奥

感想

こんにちは。一年の村上です。履修申告っていつでしょう。それでは失礼いたします。

担当：村上源