

3/6(土)10:00~12:00

オンライン稽古

A グループ

統率：村松さん

遅刻/欠席：なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受け身 20本

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の稽古

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の練り稽古 1分30秒

片手取り転換呼吸投げ(切り返し)の稽古

片手取り転換呼吸投げ(切り返し)の練り稽古 10本

片手取り四方投げの稽古

片手取り四方投げの練り稽古 10本

演武を意識して片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)と片手取り四方投げの稽古

後方転倒受身(座った状態)の稽古

後方転倒受身(立った状態から)の稽古

後方転倒受身 140本

前後技の稽古

ジャンプの稽古

ポイント:転換、四方投げともに前後の意識に注意する

B グループ

統率：吉田さん

欠席/遅刻：朴さん/なし

内容

横面打ち四方投げ(転換入身)の稽古

横面打ち四方投げ(転換入身)の練り稽古

横面打ち四方投げ(転換転換)の稽古

横面打ち四方投げ(転換転換)の練り稽古

横面打ち四方投げ(入身入身)の稽古

横面打ち四方投げ(入身入身)の練り稽古

横面打ち四方投げ(入身転換)の稽古

横面打ち四方投げ(入身転換)の練り稽古

間合いの説明

横面打ち四方投げ(転換入身)・横面打ち四方投げ(転換転換)の間合いの取り方の稽古

横面打ち呼吸投げ(8の字)の間合いの取り方の稽古

横面打ち小手下ろし(円運動)の稽古

横面打ち小手下ろし(円運動)の間合いの取り方の稽古

ポイント：相手の姿勢を崩すことを意識する

C グループ

統率：磯野さん

欠席/遅刻：なし

内容

後ろ手首取り小手下ろしの練り稽古

後ろ手首取り小手下ろしの稽古

横面打ち小手下ろしの練り稽古

横面打ち小手下ろしの稽古

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の練り稽古

片手取り転換呼吸投げ(恩賜の御衣)の稽古

片手取り転換呼吸投げ(切り返し)の練り稽古

片手取り転換呼吸投げ(切り返し)の稽古

片手取り四方投げの練り稽古

片手取り四方投げの稽古

ポイント：転換の足運びに注意する

感想

こんにちは。私、一年の橋山です。緊急事態宣言発令期間が延長され、道場での稽古がまた遠のいてしまいました。前回の延長が一ヶ月だったので今回はそれに比べるとマイルドな感じがしますが、これで審査が後に送られてしまったと思うと残念です。私は家以外の外出がほとんどないと就寝時刻が早まっていくのですが、これがかなり極まってきてここ1週間では日が沈んだら床につくようになっています。それでは失礼致します。

担当：橋山