

3/9(火) 10:00～12:00

オンライン稽古

【A グループ：村松さん・磯野さん・奥・新妻】

統率：村松さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

準備体操

独り技

後方転倒受身

正面打ち呼吸投げ(小手下し)の稽古

正面打ち呼吸投げ(小手下し)の練り稽古 1分

正面打ち呼吸投げ(切り返し)の稽古

正面打ち呼吸投げ(切り返し)の練り稽古 1分

正面打ち一教(入身)・(転換)の稽古

正面打ち一教(入身)・(転換)の練り稽古 1分30秒

正面打ちの攻撃の稽古

改善点を意識して本日扱った技の復習

今日のポイント：一教でしっかり正面打ちを捌く

担当：新妻立基

【B グループ：吉田さん・玉木さん・井上さん・朴さん・村上】

統率：吉田さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

腕回し技の稽古

正面打ち小手下しの捌きの稽古

正面打ち呼吸投げ(切り返し)の捌きの稽古

正面打ち小手下しの稽古
正面打ち小手下しの受けの稽古
正面打ち呼吸投げ(切り返し)の稽古
正面打ち呼吸投げ(切り返し)の受けの稽古
正面打ち一教(入身)・(転換)の稽古

今日のポイント：目線と上下動を意識する

担当：村上源

【Cグループ：加藤さん・内田さん・橋山・井戸】

統率：加藤さん

欠席/遅刻：なし/なし

内容

正面打ち小手下しの稽古
正面打ち小手下しの練り稽古
正面打ち呼吸なげ(切り返し)の稽古
正面打ち呼吸投げ(切り返し)の練り稽古
正面打ち一教(入身)・(転換)の稽古
正面打ち一教(入身)・(転換)の練り稽古

今日のポイント：上に跳ねない

担当：橋山龍乃介

感想

こんにちは。私、一年の新妻です。道場での稽古が叶わぬ中でも、高いモチベーションを維持して取り組む所存です。それでは失礼致します。

担当：村上源、橋山龍乃介、新妻立基