

8/27 (土) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：小柴コーチ、貞益先輩、中根コーチ

欠席/遅刻/早退：玉木さん、井上さん、内田さん、朴さん/なし/なし

内容

準備体操

独り技

後方転倒運動

周りを回る

杖技「構え」の稽古 二人一組

杖技「杖突き」の稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの本数稽古 取り)黒帯 受け)一年 20本

横面打ち四方投げの本数稽古 取り)黒帯 受け)一年 20本

胸突き小手下ろしの本数稽古 取り)黒帯 受け)一年 20本

肩取り一教の本数稽古 取り)黒帯 受け)一年 20本

片手取り転換呼吸投げ(前方投げ)の本数稽古 取り)黒帯 受け)一年 40本

正面打ち自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

横面打ち自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

胸突き自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

片手取り自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

片手取り両手持ち自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

両手取り自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

後手首取り自由技 取り)3年生以上の黒帯 受け)二年生 2分間

今日のポイント：武術として有効な杖の扱いを身につける

感想

こんにちは、私一年の太田です。まだ、決して楽ではありませんが、道場での「周りを回る」にだいぶ身体が慣れてきたように感じます。新たな壁は、少しずつ回数が増えていく本数稽古です。とにかく食らいついていくしかありません。

入ってすぐの頃は、合気道の「技」をかけることがとにかく楽しかったので、正直、受けに回ることが物足りなく感じられることがありました。しかし、この頃は受けも楽しいと思えます。「腰送り」が少し上手くいくと、「あ、楽しい」と思えるものです。そして何より、受身を取ることが技そのものの向上につながってくるのだなということ、理解できるようになりました。それでは失礼致します。

担当：太田 百和