

8/28（日）10:00～12:00

夏期強化稽古

統率：磯野さん

参加卒業生：貞益先輩

欠席/遅刻：玉木さん、内田さん、井上さん、朴さん、蓮尾さん/なし

内容

準備運動

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

正面打ち自由技の稽古 二人一組

横面打ち自由技の稽古 二人一組

胸突き自由技の稽古 二人一組

片手取り自由技の稽古 二人一組

片手両手持ち自由技の稽古 二人一組

両手取り自由技の稽古 二人一組

後手首取り自由技の稽古 二人一組

肩取り一教の稽古 二人一組

正面打ち一教の受けの稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 取り）二年生、黒帯 受け）一年生 40本

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 取り）二年生、黒帯 受け）一年生 30本

片手取り転換呼吸投げ（前方投げ） 取り）二年生、黒帯 受け）一年生 20本

今日のポイント：自由技では受けは取りの動きを見て受身をとる

感想

皆さん、こんにちは。私一年の坂元です。合宿まで一週間となり稽古でもこれを見据えた本数稽古の機会が増えたと思います。今回は片手取り転換呼吸投げが先日の40本から合計90本へと大幅に更新されました。合宿は二回りもハードになるんだとか。私はもちろん驚きはありますが、同時に自身に淡い期待を寄せているのも本音です。土用稽古がそうでしたが、きつい稽古を耐え抜くことで得られるものは感覚からも分かるように必ずあります。合宿では刈ってもすぐさま生えてくる雑草のように、粘り強く励んでいきたいです。残り一週間、まずは準備を怠らないように。それでは、失礼致します。

担当：坂元奎太