

9/13 (火) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：磯野さん

欠席/遅刻：井上さん、朴さん、橋山さん、蓮尾さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒受身

周りを回る

転換動作の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）の楷書の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）の楷書の練り稽古

二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）の行書の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）の行書の練り稽古

二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

片手交差取り呼吸投げの楷書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの行書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの行書の練り稽古

二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

片手交差取り呼吸投げの草書の稽古 二人一組

片手交差取り呼吸投げの草書の練り稽古

二人一組になって受け取り交代して4本ずつ

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）の行書の懸り稽古 全部員10本ずつ

今日のポイント：氣を保つ

感想

こんにちは、私1年の魚木です。本日は夏合宿明け初回の稽古となりましたが、皆様体調は万全でしょうか。私はこの3日間全くもって運動もしていなかった為、久しぶりの稽古に疲れてしまうものと不安でした。ですが、体力は損なわれておらず、寧ろ合宿を通して増強された心持ちがして、加えて道場にエアコンが設置されたおかげで、その不安は杞憂に終わりました。さて、我々一年生は来たる三田祭に備えて剣杖の練習に励み、昇級審査の為の稽古をしなければいけません。熟、時間の使い方に悩まされます。SNS等で暇すぎるなどと言っている大学生にどうすれば暇になるか是非とも教えて頂きたいものです。それでは失礼致します。

担当：魚木