

9/14 (土) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：松本監督

欠席/遅刻/早退：朴さん、蓮尾さん/なし/なし

内容

準備体操

独り技

後方転倒運動

周りを回る

馬跳びの懸り稽古 二組に分かれて

腰送りの懸り稽古 二組に分かれて

あぐら姿の統一の稽古 二人一組

一教技の稽古 二人一組

八方技の稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げ「捌き」の稽古 二人一組

正面打ち呼吸投げの練り稽古 受け取り交代して4本ずつ 二人一組

横面打ち四方投げ入身の稽古 三人一組

横面打ち四方投げ入身の稽古 三人一組

横面打ち四方投げ入身の練り稽古 受け取り交代して4本ずつ 二人一組

横面打ち四方投げ転換の稽古 三人一組

横面打ち四方投げ転換の稽古 三人一組

横面打ち四方投げ転換の練り稽古 受け取り交代して4本ずつ 二人一組

正面打ち呼吸投げの練り稽古 受け取り交代して10本ずつ 二人一組

横面打ち四方投げ入身の練り稽古 受け取り交代して10本ずつ 二人一組

横面打ち四方投げ転換の練り稽古 受け取り交代して10本ずつ 二人一組

今日のポイント：独り技ベースで「運足」をリズムよく美しく行う

感想

こんにちは、私一年の太田です。合宿の後初めての稽古でした。ただ、合宿最終日は稽古がなく、部全体としては4日連続で稽古がないというので何やら寂しく、この間も2日ほど蝮谷に通って行いました。剣杖を中心に行いましたが、これまで以上に理合いを意識するようになりました。もちろん、技の「効き」や理合いよりもまずは形を身につけることが先になりますが、理合いのことを考えるのも武道(武術)の探究としてとても楽しいので、先輩方のアドバイスを仰ぎながら少しずつ積み上げていきたいと思います。それでは失礼致します。

担当：太田 百和