

9/17 (土) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：玉木さん

参加卒業生：貞益先輩、中根コーチ

欠席/遅刻：朴さん/なし

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

後方転倒運動

周りを回る

前方回転受身の稽古 三人一組

下方手首交差技の稽古 三人一組

上方手首交差技の稽古 三人一組

左右技の稽古 三人一組

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）の草書の稽古 二人一組

片手取り転換呼吸投げ（恩賜の御衣）草書の練り稽古 受取交代して10本ずつ 二人一組

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 受取交代して10本ずつ 二人一組

呼吸法の稽古 三人一組

今日のポイント：独り技を組技に活かす

感想

皆さん、こんにちは。私一年の坂元です。合宿から帰ってきて一週間がたち、夏休みも残り二週間となりました。合宿を経て大きく成長したと胸を張って言いたいところですが私は現在、腰を痛めております。痛みがひどくなり、落ち着く状態を繰り返していたので先日病院に行き、診察を受けました。ひどい怪我ではありませんが、痛み止めの薬を頂き、患部に電気マッサージを施しました。一週間ほど、完全に回復させるために前方回転受身を始め受身を控える必要があるようです。体は本当に大事だと強く感じています。この苦い経験をプラスにしていけるよう稽古を重ねていきたいです。明日はいよいよ競技会ですね。先輩方のご健闘を願っております。私もボランティアでextend ki します。では、失礼致します。

担当：坂元奎太