

9/1(木)10:00~12:00

審査会師範稽古

統率：藤平信一師範

欠席/早退：玉木さん、内田さん、朴さん、蓮尾

内容

第24体技(杖投げ)の通し

磯野さん-小森

橋山さん-加藤さん

井上さん-奥さん

第24体技(杖投げ)のフィードバックとそれに伴う稽古

剣技 新妻さん

剣技のフィードバックとそれに伴う稽古

杖技 新妻さん

杖技のフィードバックとそれに伴う稽古

第七体技の通し 橋山さん-小森

第七体技のフィードバックとそれに伴う稽古

第二十体技の通し 磯野さん、加藤さん、橋山さん、小森

第二十体技のフィードバックとそれに伴う稽古

各組みのヒアリングと今後の方針について

全体に向けてのアドバイス

今日のポイント：体から動く

感想

本日は審査会に向けた稽古ということで、各組みの進捗状況の報告と、それに伴う稽古が中心でした。私は最近、剣技の自主稽古で手首を痛めてしまったため、進捗状況を報告することができませんでしたが、手首を痛めた原因をもとに、体が先行しそこに手がついていくという意識を持つと良いというアドバイスをいただきました。また、手首強化には杖を片手で持って剣の動きをしてみるという稽古方法が良いと伺ったので、そちらに関しても手首が治ったら実践してみようと思いました。今回怪我をしたことで、怪我をしないためにはどのようにすれば良いか、また何らかの負荷がかかっていたのだと考えるきっかけができ、一段階成長できたように思います。今後治るまでは、手首に負荷をかけずに自分ができる最大限の稽古に励み、技の精度を高めていきたいと思っています。明日は合宿前の準備と全体の予約があるので、今日はゆっくり寝て万全の体調で挑みたいと思っています。それでは。

担当：中根榛那