

9/23 (金) 10:00~12:00

夏期強化稽古

統率：松本監督

参加卒業生：松本監督、小柴コーチ、貞益先輩、中根コーチ

欠席/遅刻：朴さん/新妻さん

内容

準備体操

ストレッチ

独り技

膝行各種

受身各種

馬跳び

転換動作のシャドーの稽古

転換動作の稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの取りの稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

胸突き小手下ろしのシャドーの稽古

胸突き小手下ろしの取りの稽古 二人一組

胸突き小手下ろしの練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

胸突き一教の取りの稽古 二人一組

胸突き一教の練り稽古 二人一組になって受け取り交代して10本ずつ

胸突き小手下ろしのシャドーの稽古

間合いの稽古 取り)黒帯 受け)黒帯

間合いの稽古 (胸突き) 取り)黒帯 受け)黒帯

胸突き小手下ろし 取り)黒帯 受け)白帯 20本

胸突き一教 取り)黒帯 受け)白帯 20本

今日のポイント：全力

感想

こんにちは、私一年の魚木です。一昨日は体調を崩してしまい、ご迷惑をおかけ致しました。幸い、すぐに回復致しました。さて、明日は私にとって2度目の早慶合同稽古で、しかも人生初早稲田です。大学受験で早大を受けていないのか、と思われるかもしれませんが、共テの結果のみで早稲法に受かったので行っていません。かなしー。それでは失礼致します。

担当：魚木