

9月5日(月)

晴小

302℃ 69%

令和4年度 夏期合宿三日目 午後稽古 14:30~15:45

統率)磯野さん

内容)準備体操

独ッ技

後方転倒運動

周りを走る

胸突ニ呼吸投げ(前方投げ)

胸突ニ呼吸投げ(素直リ)

胸突ニ呼吸投げ(回転投げ)

横面打ち呼吸投げ(前方投げ)

両手取ッ呼吸投げ(前方投げ)

後取ッ呼吸投げ(前方投げ)

後ろ手首取ッ呼吸投げ(前方投げ)

片手取ッ転換呼吸投げ(前方投げ)

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 20本

取り)三年生以上 受け)二年生 30本

今日のポイント)全カで応援。

感想)ニトニちは、私一年の太田です。本日の二年生「大回し」では、

とニカ声を出い全カで応援するニカマテマニヨリヨリ。私、声を出

のニカ「苦痛」ニカケではニカニカ、出し方はどうも下手なヨリです。

貞益先輩が、「声は氣に乗でるの」とおっしゃっていました。声氣、両方

全カで出せるニカ精進致します。それでは失礼致します。明日はニカ乗はナシ。

最後の一言)ファイト!

担当)太田 百和