

9月5日 (月)

晴れ

27.0°C 78%

令和四年度 夏期合宿三日目 午前稽古

続身) 磯野氏

欠席) 井上氏, 小森氏, 蓮尾氏

内容) 準備運動

ストレッチ

独り技

同じ七回 2回

正面打ちの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

横面打ちの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

胸突の自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

片手取りの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

片手取り両手持ちの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

両手取りの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

後3手首取りの自由技 取り) 二年生以上 受け) 三年生 合同の部対戦

片手取り転換手技投げ(前投げ) 取り) 二年生以上 受け) 三年生 30本

正面打ち呼吸投げ 取り) 二年生以上 受け) 一年生 20本

横面打ち四方投げ 取り) 二年生以上 受け) 一年生 20本

肩取り 一投 取り) 二年生以上 受け) 一年生 20本

胸突小振り 取り) 二年生以上 受け) 一年生 20本

片手取り転換呼吸投げ(前投げ) 取り) 二年生以上 受け) 一年生 30本

技動作の稽古 二人一組

明日本対戦) 江太氏

感想) 一年の魚木氏. 7777 Uta氏 2020年秋の練習.

最後の方) 物々 15分.

担当魚木氏