

秋めいて朝晩の涼しさが気持ちよい今日この頃、神奈川県立武道館柔道場にて平日定例練習会に新たに新メンバー4人が加わり形練習会・組手練習会・審判練習会に汗を流しました。

## 9:00~10:20 体操&形練習

和道流はピンアン五段、松濤館流はジオン。  
試合での形の打ち方のコツを提案し練習。  
地域の大会にチャレンジ!



## 10:30~11:50 組手練習

基本練習→ステップ練習→打ち込み練習→  
元立ち練習。元立ち練習はチームを二つに  
分けてテーマを決めて行いました。  
その後、審判練習→試合形式



## 12:20~13:30 会議ランチ

初参加の方々を囲んで、横浜女史部のり組みを  
紹介したことで、私達も初心確認ができました\(^o^)/

### ● 今後の練習会予定

☆ 9月23日(土祝)・10月8日(日)『横浜強化合同練習会』  
9:00~16:00 西スポーツセンター・清水ヶ丘体育館

☆ 10月3日・11月14日・12月12日 全て(火)  
『平日定例オープン練習会』県立武道館柔道場  
9:00~12:00 形・組手練習会  
12:00~13:30 会議室ランチ