

2023年3月

## 和道流女子部 稽古会報告



桜の美しい季節となりました。生憎の雨模様でしたが、稽古は基本動作から始まり、平安三段、ジツテ等を宗家に教えて頂き道場内は熱気に溢れていました。頭で理解したことを身体の使い方と一致させられるよう、繰り返し稽古です。



膝を張って身体の軸を前にもってきて胸を張る！



小指をグッとしめて腿の内側をしめて、腰を回して、ひねりを作り背筋を伸ばす！



体感！！

手でやるのと身体の内側をしめてやるのでは音も全然違います！



手で動かそうとせず身体のしぼりから！



縦セーションの足幅に注意しながら、身体の使い方、手の使い方を確認！

### 【次回女子部稽古】

■日時：2023年4月23日（日）14時～16時 ■場所：総本部道場（東京都練馬区三原台3-21-3）

■参加ご希望の方は下記アドレスまで 支部名・氏名・連絡先電話番号をご連絡お願い致します。

連絡先：[wadojyoshi@gmail.com](mailto:wadojyoshi@gmail.com)