

## お役立ち情報⑬

### 「自然体の強さ」「自護体は守りの姿勢?」「技の受け方」

お役立ち情報⑬では、「自然体の強さ」「自護体は守りの姿勢?」「技の受け方」について解説します。映像は、Saturday 稽古会で話した時の様子です。今回初めて、テロップをつけてみました。聞きづらいところをカバーできていれば幸いです。

ここで紹介した方法が、皆さまの稽古に少しでもお役に立つことを願っています。