

極真通信



国際空手道連盟

極真会館北海道連合

平成19年1月発行

<http://www.karate1.jp>

冬合宿 I N大滝村

1月12日(金)～14日(日)まで大滝村セミナーハウスにて冬合宿が行なわれました。道内各地より集った道場生により3日間を通して稽古が行なわれました。基本・型の徹底した稽古、連続組手、早朝5時半に起床しての座禅、また今回からはミットの蹴り方や組手におけるテクニックなども加わり内容の濃い合宿となりました。初参加の道場生も数名いましたが名水亭でのプール遊びや天然温泉にも恵まれ、厳しさとしら楽しさをともに味わった絶好の機会となりました。夏合宿も更なる充実を図りたいと思いますので、たくさんの方の参加をお待ちしています。

謹賀新年

今年も宜しくお願いします！！



行事予定

主な行事予定です。

1月21日(日) レディースカップIN札幌
【セントラルウエルネスクラブ札幌】

札幌市中央区南4条西10丁目6F

※当日はTV取材も来ます。たくさんの方の道場生の応援をよろしくお願いします。

会場作り11時30分～

開場 午後2時30分

放送予定 1月27日(土) HBCテレビ
午後5時～5時半 [E]SPORTS

入場無料！！

2月12日(月) 子供コース2時間時間繰り上がり
【祝日のため子供コース2時間時間繰り上がり】

2月25日(日)

南北海道武道選手権大会～心(KOKORO)～

室蘭市文化センター大ホール
室蘭市幸町6番23 午後1時開場
入場無料！！

稽古時間変更のお知らせ

この度、道場生の増加に伴い子供コースをクラス分けする運びとなりました。詳細は別紙参照となります。また時間の都合が悪い場合はご相談下さい。指導内容の充実を図る為、指導員一同努力していく所存で御座いますので今後とも宜しくお願いします。

銀行口座引落とし開始について

以前、パソコンの故障により皆様には多大な迷惑をおかけしてきた口座引き落としの件ですが、2月末から引き落としが開始されることになりました。依頼書を既に提出されている方は2月分まで月謝袋で持参していただけるよう宜しくお願いします。また、新規入会等で依頼書をお持ちでない方は、道場で依頼書を受け取り、記入事項を記入して下さい。また、3月以降も従来通り月謝袋で現金持参という形で納入されても結構です。対応が遅れ皆様にご迷惑をおかけした事を深くお詫び申し上げます。

職員Oくん地獄の稽古日誌



一月某日

朝

ランニング 30分

ウエイト 1時間

(ベンチプレス ショルダープレス

カール サイドレイズ フレンチプレス)

夕

黒、茶帯研究会 1時間30分

(ミット 受け返し 組手)

職員T～今回冬合宿で使わせて頂いた場所は、自分が少年野球をやっていた時以来、実に25年ぶりに伺いました。自分が逆の立場で子供たちを引率して利用するなんて夢のようです。

職員W～最近、ミクシイをはじめました。なかなかおもしろくてハマっています。

職員Y～冬合宿でご飯が美味しすぎて、4kgも体重が増えてしまいました。頑張ってもとにもどします！



職員Oくん地獄の稽古日誌

