

# 極真通信



# 国際空手道連盟

# 極真会館北海道連合

毎週金曜20時から親子コース 大好評実施中！！

平成19年11月発行

## 全道大会入賞者

<http://www.karate1.jp>



### 行事予定

一般無差別級	優勝	山田太亮
	準優勝	伊藤聡
小学5年生	準優勝	苫駿世
	3位	佐藤蓮太
小学6年生	3位	高橋涼太

去る10月28日に行われた全道大会はお陰様で無事成功裏に終ることができました。演出にはプロモーションビデオなども使われ普段の稽古の成果を発揮する最高の場であったことは間違いありません。

また、残念ながら入賞できなかった選手も、今回の結果に腐ることなく足りない部分を補って稽古に励んで頂きたいと思えます。

100人の選手がいれば50人は1回戦負けです。75人は2回戦までで負けてしまいます。つまり、勝つということは大変なことなのです。入賞した選手は他の人の気持ちの上に自分の勝利が成り立っていることを理解し、人よりも優しく他人を気遣える人間になってください！ いいえ、むしろそうならなくてはなりません。

最後に御協力頂いた皆様、選手及び関係者の皆様、スタッフとしてお手伝い頂いた皆様、この場を借りて心から御礼申し上げます。

## 空手の不思議 力と呼吸の不思議な関係①

皆様は稽古のときに呼吸を意識していますか？

単純に力を出そうと思った時には息を吐く必要があります。

重いものを持ち上げる時は無意識で息を吐いているか止めています。

吸いながらでは重いものは持ち上がりません。

空手の突きや蹴りも同様です。たまにミット蹴りの時、蹴った後に気合を入れられている子がありますが、それは間違いです。ただ声を出しているに過ぎません。

気合いというのは**気力と呼吸を一致させる**ことが重要です。それにより疲れてる時にも自分を奮い立たせることができます。

突きや蹴り、受けと気合を一致させ、より強いパワーをだせるように稽古しましょう！

さあ、明日の練習から意識、意識です！

11月10日に栗山町の福祉施設で演武会を行ないました。体の不自由な方を考慮し、1Fと3Fにおいて2度に渡り行ないました。施設から連絡を頂き「職員も初めて見た空手の迫りに驚いた」「感動して涙が止まらないおばあちゃんもいた」「痴呆症で表情が変わらないおじいちゃんも笑顔になっていて驚いた」「来年もお願いします」など感謝の連絡を頂きました。  
11月23日(金) 祝日の為2時間繰り上がり

12月3日(日) 道南地区昇級審査会  
場所: 室蘭市体育館 PM1時から  
12月9日(日) 道央地区昇級審査会  
場所: 本部4F第2道場 AM10時から

12月9日(日) 極真会館北海道連合 大忘年会  
場所: 本部4F第2道場 PM2時から

12月24日(月) 全日本 Jr 選手権大会  
出場選手: 小6・高橋涼太、小5・広瀬宥大  
中学女子・星野汐音、小6女子・南部結女

## 今月の頑張ってる賞

**子供コース 遠藤風翔 くん (5) 無級**  
本部の癒し系アイドル風翔君、始めの頃は恥ずかしがりやで稽古に参加するのも大変だったのですがすっかり慣れて一般の親子コースにも積極的に参加しています。とても運動神経が良く、後ろ蹴りも簡単にマスターしてしまいました。また演武会にもいつも参加している事から演武星人としても有名です。これからどう成長するか、楽しみです。

※誕生日コーナーは道場生増加で書ききれなくなりました為、ホワイトボードに掲載いたします。

## 職員Oくん地獄の稽古日誌

10月〇日

夕方

某専門学校でプライオメトリクス  
1時間30分

夜

本部選手コース  
1時間30分  
家でのビデオ研究  
30分



職員T~最近目の調子が悪く、稽古以外はメガネをしているのですが、人一倍まつげが長い自分は、レンズに毛がバシバシ当っています。

職員W~最近忘れ物がひどく脳の老化を感じたので、DSでもお馴染みの脳トレをしています。オススメです！

職員Y~先月の大会では、応援ありがとうございました！今年はまだ大会はないので存分に楽しみたいと思えます。



## 職員のおしなま