

# 極真通信



# 国際空手道連盟

# 極真會館北海道連合

毎週金曜20時から親子コース 大好評実施中！！

平成19年12月発行

(道場生の保護者は手続きナシに1回500円で参加できます)

<http://www.karate1.jp>

## まだまだ行事が目押し

まずは来週に控えた忘年会！

出来るだけ参加して1年を締めくくりましょう！ビンゴ大会や余興も用意しています☆

### 昇級審査

今まで練習してきたことを信じ、全力を尽くしましょう！

### 冬合宿

心技体を鍛えるのに最適な合宿です！

### 各種大会

実力を試す良い機会です。人間は危険に遭遇した時、恐怖で体が固まってしまう。しかし、危険を伴う緊張を何度も経験すると緊張状態でも体が動くようになります。度胸を鍛えることに試合の意義があります。



12月2日(日)道南地区昇級審査会

12月9日(日)道央地区昇級審査会  
北海道連合大忘年会

12月22日(土)協力団体イベントにより  
一般コース、選手コースお休み

12月24日(祝月)  
【祝日のため子供コース2時間繰り上がり】  
全日本ジュニア選手権大会

12月29日(土)稽古納め  
全クラス合同稽古14時～15時  
大掃除 15時～16時  
【12月30～1月6日は道場休館日です】

1月2日(水)【初稽古】室蘭 電信海岸  
参加希望の方はお気軽にお越し下さい。  
集合：室蘭市常盤町5-7 日蓮宗 妙伝寺  
集合時間 12時集合

1月7日(月)稽古初め

1月12日(金)～14日(日)冬合宿  
大滝村セミナーハウス【道場は休館です】

## 空手の不思議展 力と呼吸の不思議な関係②

皆様は稽古のときに呼吸を意識していますか？

前回に引き続き今度は打たれた時の呼吸についてお話しします。

一般的に肺に空気が入っている時は体は打たれ強く、  
空気がない時は打たれ弱いと言われていました。息を吸い込む瞬間が一番弱い状態になります。

例えば相手の下段回し蹴りに対してカウンターの突きを打つ場合などに効果的です。蹴られてからでも弱い状態を狙うことができます。  
組手では自分の呼吸は相手に気づかれず、相手の呼吸を読むという心構えが大切です。

## 今月の頑張ってる賞

椎木 太一くん(5) 無級  
好きな言葉「楽しいな」  
趣味「トミカ(ミニカー)を並べること」  
ライバル「斉藤ゆうじ君」  
目標「突きと蹴りを強くする」

いつも熱心に稽古に通う太一くんはまだ5歳！たまたま稽古中に悲しくなってしまうこともありますが、着実に努力を重ねる姿に道場訓を覚えてしまいました。12月の審査に向け特訓中です。

職員T～先日お坊さんをやっている小学校時代の友達とカラオケに行ったのですが、普段から木魚を叩いているせいカリズム感抜群でした！

職員W～暑いと思っていたらいつのまにか冬が来てしまいましたね。最近、時の流れは早いなとしみじみ思います。

職員Y～今引越しの最中なんですけど、寒かったり行事があったりでなかなか大変です。師走に引越しはするもんじゃないですね。。



職員のおしごと

## あの感動をもう一度！ 第2回全道大会DVD 好評発売中

1枚 2000円

オープニング、演武、組手全試合  
各支部プロモーション映像も収録