

極真通信



国際空手道連盟 極真会館北海道連合

平成19年4月発行

<http://www.karate1.jp>

南北海道選手権大会～心 (KOKORO)

2月25日(日)、室蘭市文化センターにて行なわれた同大会は今年で2回目を迎え参加選手も61名を数え盛り上がりを見せました。北海道で一番大きな太鼓「神威」や書道家、野呂雅峰先生の「心」の文字、合気道の演武が更に大会を盛り上げました。入賞者は次の通りです。惜しくも入賞を逃した人も、負けることは恥ずかしい事でも何でもありません。次のチャンスに向け努力を重ねていきましょう！

一般の部 準優勝 田村勝利
小学校6年 優勝 苫侑我
小学校5年 準優勝 日下部輝
小学校4年 優勝 佐藤蓮太



4月28日(土)～5月5日(土)まで
【ゴールデンウィークのため休館】

4月29日(日)
マス大山メモリアル国際大会
東京スポーツ文化館メインアリーナ

5月27日(日)
道南地区昇級審査会

6月(日程は未定) 道央地区昇級審査会

道場生増加に伴い 更衣室完備、100畳スペース第2道場増設

4月6日(金)より道場生増加に伴い当ビル4Fに第2道場増設が決定しました。更衣室も使用可能で、のびのびと稽古できる環境が整いました。詳細は下記の通りです。また、「親子で空手をやりたい」「子供と趣味を共有したい」「運動不足を解消したい」などのニーズに応えるため

道場生保護者の稽古生を募集致します。
週1のみの参加で服装は自由、参加費は1回500円です。
たくさんの参加をお待ち致します。

毎週金曜日 20時～21時30分
一 幼 幼 アー ー アー

今月の誕生日おめでとう！

一般部 田口潤さん 4月28日
2006年の全道ウエイト制マスターズの部で3位入賞経験もある実力者。稽古熱心で回りの気遣いもでき、一般部には欠かせない存在です。

今月の頑張ってる賞

少年部 松井裕哉くん

新道場入門第1号。念願のオレンジ帯を取得した裕哉くん。他の追従を許さぬ抜けた身体能力とパワー、そして優しい心も兼ね備えています。持ち前の稽古熱心さで更に活躍して欲しいと思います。

少年部 福原勇人くん

兄の拳士くんとともに熱心に稽古を積んでいたが、サッカーでの足首の剥離骨折、靭帯損傷のため休会を余儀なくされている勇人くん。今はリハビリの真っ最中だが、辛い気持ちを今こそ押忍の精神で耐え忍ぶ時です。「心」が強くなって帰ってくる勇人くんをみんなで待っています。

職員Oくん地獄の稽古日誌



某日ウエイトメニュー(下半身)
スクワット×4セット
フォワードランジ×4セット
フロントスクワット×4セット
レッグカール×4セット
ロシアンボクサー×3セット
腹筋60×3セット
エアロバイク20分

職員T～最近☆沢先生に習ってクッキングに凝っています。得意料理は『筋肉ムキムキ鶏チーズはさみ揚げ』です。

職員W～先日の試合ではたくさんの方に応援して頂き感謝しております。まだまだ世界への道は遠いですが、今後も精一杯頑張りますので宜しくお願いします。

職員Y～最近初めて自分で車のタイヤ交換をしました！走っている内にタイヤがとれそうで、おっかないです。



職員Oくんの日記