

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5月発行

マス大山メモリアルカップ

<http://www.karate1.jp>

先日東京で行なわれました大山総裁13回忌記念の国際大会では北海道勢がいままでない勢いで大活躍を見せました。一般の部では渡部指導員が5試合を勝ち抜き見事優勝の快挙！！



山田指導員も3回戦まで勝ち進みベスト8に入り、準々決勝で惜しくも敗れましたがどちらが勝ってもおかしくない良い試合でした。

中学生の部の苦侑我くんは2回以上も違う選手の多い中見事3位を気合でもぎ取りました。空手に限らず北海道は今、様々な分野で盛り上がっていますので

ルーキースカッフ迫る！

6月17日(日)に札幌東区体育館において同大会が開催されます。優勝経験のない新人を対象とし組手・型の両競技により競い合う大会となります。新人を対象とする事により選手全体の底上げとレベルアップを図るというコンセプトに基づいた大会となります。大舞台でも動じない強い精神力を養い、緊張感の中で自分を見つめなおす良い機会だと思えます。

大会未経験者も多数エントリーしていますので、少しでも興味のある道場生の方は思い切って一步を踏み出し出場してみたいかがでしょうか？

結果にとらわれず、出場した経験の数は人生の大きな宝になる事

今月の誕生日おめでとう！

中学生 石森一輝くん 5月1日(15)

今年入門以来週5ペースで稽古に通う頑張り屋です。パワーも抜群のものをもち、今後が楽しみです。継続は力なりです！

少年部 鈴木悠渡くん 5月6日(7)

ありあまる元気と勢いで常に道場を走り回っています。元気すぎる分注意される事も多いですが、大物になりそうなオーラがあります。

一般部 伊藤聡さん 5月12日(31)

2006年の全道ウエイト制軽量級チャンピオン。道路工事の現場監督で約半年は道外勤務という超多忙のなか選手クラスと自宅に購入したベンチプレスでの筋トレを欠かさず一戦級の実力を保ち続けています。信念は「時間は自分で見つけるもの」

5月27日(日)
道南地区昇級審査会

6月17日(日)
第1回ROOKIES' CUP2007 in札幌
札幌市東区体育館

7月1日(日)
道央地区昇級審査会 (本部第2道場予定)

7月15日(日)
白蓮会館北海道大会 (小樽商業大学)



今月の頑張ってる賞

少年部 西田敏希くん 西田行輝くん
顔も性格もあまり似ていない双子の兄弟ですが、稽古は休むことなく参加して出席率はダントツの2人です。空手では、敏希くんは思い切りのよいダイナミックな動き、行輝くんは基本に忠実な正確な動きが得意です。2人ともそれぞれの長所を生かし、仲良く空手を続けて欲しいと思います。

一般部 荒谷澄人さん 5月19日(37)
江別から稽古に通われています。仕事も多忙の中大会にも出場したり購入したミットで自宅自主トレなど努力を怠らない方です。

中学生 渡辺将貴くん 5月21日(14)
毎回大人に混じって選手コースに参加しており、また素晴らしい潜在能力を持っています。心身ともに今が伸び盛りです！

少年部 椎木太一くん 5月25日(5)
最年少の太一くんですが、好奇心旺盛でいつも楽しく稽古に動んでいます。年齢の割にともしっかりしています。今後も期待しています。

職員Oくん地獄の稽古日誌



5月某日

18時半～19時40分 N道場稽古指導
19時45分～21時 N道場一般部稽古

21時半～23時 Aジム特訓
スーパーサーキット他(19種目休みナシ)
23時半～ 自宅エアロバイク40分
腹筋30×3 懸垂10×3
バランスボール1分×5
ビデオ研究

職員T～先日すすきので『コーヒー焼酎』を飲みすぎて三日酔いになってしまいました(涙)もう酒は止めようと思いつつ、今晚もまた飲んでしまいます。

職員W～ようやく復活した自転車に乗れます。ガソリン高騰の現代には、自分自身のガソリンを使いたくさん走るほどシェイプできる嬉しい魔法の乗り物です。

職員Y～最近、仲が良かった友達が結婚しました！

※最近忘れ物が大変目立ちます。忘れ物はまとめてカゴに入れてありますが、今月中までに該当者がいない場合、処分しますので宜しくお願いします。

職員Oくんの地獄

