

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8月発行

夏合宿

<http://www.karate1.jp>



7月29日～31日まで夏合宿が行われ全道各地から約70名の道場生が参加し汗を流しました。今回のテーマは「心技体」例年以上に厳しい内容でしたが一人の脱落者もなく無事修了しました。早朝座禅、基本、型、マラソンや体力作り、地獄のミットや組手もあり心身ともに限界まで稽古した道場生たちは心技体が鍛えられたことは間違いありません。名水亭のプールやレクリエーションもあり苦中に楽ありの良い合宿でした。今後もたくさんの方の参加をお待ちしております。

8月6、7、9、11
未経験者対象 空手夏期集中講座

8月10日(金) 13時～
西野ケアセンター演武会
※どんどん参加してください☆
札幌市西区西野2条8丁目

8月13日(月)～18日(土)
【道場メンテナンス及び映画撮影のため休館】
※映画は2月上映予定のガチボーイという映画です。

8月18日(土) 13時30分～
グループホーム元町演武会
札幌市東区北25条東20丁目5-15
【グループホームコムソンのほほえみ元町】

8月25(土)
第1回北海道連合 本部、支部合同稽古

参加は原則的に小学生以上で、基本的にはオレンジ帯以上としますが、大会に出場したい等の強い意志がある場合はその限りではありません。

今月の頑張ってる賞

中学生 石森一輝くん

体は大人ですがハートが弱く声も小さかった一輝くんですが、誰よりも稽古に出席し一般の稽古にも参加、今では見違えるほど成長しました。ルーキースカップでも3位入賞を果たし今後ますます成長が期待される中学生です。

今月の誕生日おめでとう!

小学生 藤田蓮飛くん 8月8日(7)
最近伸び盛りの蓮飛くん。入門時より大幅に集中力もつき自ら率先して体を動かそうとする意識が感じられます。今の元気を生かして今後も頑張らしましょう!

小学生 高橋涼太くん 8月13日(12)
数々の大会で優勝経験をもつタイトルホルダーです。小学6年生にして165cmの身長をもち、一般部や他支部への出稽古にも積極的で今後がとても楽しみです。

小学生 高野司くん 8月14日(10)
学年ナンバーワンの怪力の持ち主、最近少年特訓にも参加しメキメキと上達してきました。すごいパワーですが少し天然で可愛い一面もあります。

中学生 福原拳士 8月15日(13)
一般部中学生軍団の頑張り屋さんです。毎日のサッカーの練習のあとに空手の稽古にでています。礼儀も正しく気合いも大きいみんなの模範となる中学生です。

中学生 魚住泰暉 8月28日(13)
一般部中学生軍団のムードメーカー、常に輪の中心にいて皆を盛り上げています。技のキレもピカイチで小さい体ながら一般の人とガンガン組手をしています。

職員Oくん地獄の稽古日誌



型全部1回ずつ
稽古指導1部、2部
ジムにてウエイト上半身・腹筋(1時間半)
自宅にてレッグレイズ30×3
けんすい5回×20セット
上段突き上げ膝蹴り100回
台おいて前蹴り100回

職員T～いよいよ銀幕デビューです。撮影にはサエコさん、宮川大輔さん・佐藤隆太さん・佐々木蔵之介さんが共演予定です！何の役かはナイ・シ・ヨです。

職員W～今月の12日にボディビルの全道大会を親戦しに行きます。とても楽しみです！

職員Y～最近とても久々にピザを頼んで食べました、今時のピザはミニにソーセージとかチーズが入ってるんですね！！ビックリしました。。



職員のおぼやき