

極真通信



国際空手道連盟 極真会館北海道支部

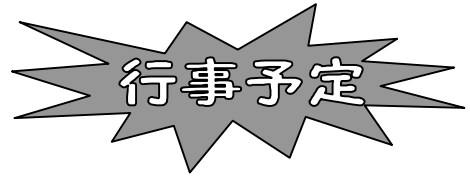
毎週金曜日親子コース大好評実施中！<http://www.karate1.jp>
道場生の保護者の方は1回500円で参加できます。
平成20年12月発行



北海道支部大忘年会



今年もお世話になりました！
来年もよろしくお願ひします！



12月14日(日)に北海道支部大忘年会が行われました。約100名の参加者が集まり1年を振り返りながら楽しく食事しました。恒例のビンゴ大会では大型サンドバック、極真DVD、極真グローブ、非売品の極真巾着袋などの豪華景品が当たり、余興では物真似M-1グランプリ、清水先生とのプロレス大会なども行われ過去最高に盛り上がりました☆来年からもっともっとより良いものを求め指導員一同、切磋琢磨して頑張っていきますので来年もよろしくお願ひします。

筋肉の不思議

単純に筋肉といってもまず速筋(白筋)、遅筋(赤筋)という2種類の筋肉で構成されています。速筋とは重いものを持ち上げたり早く走ったりする瞬発力に優れた筋肉で、遅筋は同じ姿勢をキープしたりマラソンなどの持久力に優れた筋肉です。この2つの筋肉の割合は生まれつきすでに決まっています。マラソンに適している人と短距離に適している人などある程度先天的な要素も大きいといえます。そのため、他人と比較して「お前は走るのが遅い」といって無理やり走らせたりするのは間違いです。

筋肉は筋カトレーニングにより筋繊維が太くなり、筋繊維の太さは筋肉のパワーに比例します。このことについてはまた次回お話ししますが、何を伝えたいのかと言いますと筋肉の比率や体質は人それぞれ違いますが「空手に向いてない」という体質の人はいないと言う事です。格闘技はマラソンや短距離走とは違い、自分の優れた部分をそのまま技に生かすことができます。一生懸命身体を鍛えて心も身体も強くなりましょう！

- 12月21日(日) 本間道場交流試合 10時開始【札幌西区体育館格技室】
- 12月23日(祝火) 祝日の為2時間繰り上がり
- 12月27日(土) 稽古納め 13時から14時まで 全クラス合同稽古
14時から15時まで 大そうじ
※みんなで使った道場の汚れはみんなで落としましょう！
- 12月29日(月)～1月5日(月)
会館メンテナンスのため休業
- 2009年1月2日(金) 初稽古【室蘭電信浜】
室蘭市幸町16番地
参加者は妙伝寺(室蘭市常磐町5-7)に12時集合
- 1月9日(金)～1月11日(日) 冬合宿【大滝村セミナーハウス】
- 1月12日(祝月) 祝日の為午後のコース2時間繰り上がり

絆タオル今だけ500円で販売してます♪(^o^)/

☆今月の頑張ってる賞☆

子供コース 小林直人くん(10) 8級



好きなことば 「道場訓の7番目」 目標達成！！
趣味 「空手、ゲーム」
目標 「大会で1勝したい」 21日交流試合で3位入賞！

アシンメトリーな1部だけ長い髪がチャームポイントの直人くんは週4回空手に通う頑張り屋サンです！

空手が大好きで、夢はいつか黒帯になりたい！との事です。諦めなければ絶対に黒帯になれるので組手でやられても練習がきつなくても、何事も決してあきらめない気持ちをもって頑張ってください！

指導員のつぶやき

指導員T～先週4連チャン続いた忘年会が無事終了致しました。ここでは書けないこと続出でしたが、室蘭の二日目？の忘年会で繰り広げられた【谷間】トークは今考えても十分笑えます！！

指導員W～今月で27歳になってしまいました。そろそろ身体も気を使わなくちゃいけないと思い玄米を食べることにしました。オススメですよ！

指導員Y～W先生と1週間違いで自分も誕生日でした！今日まで無事に生きられた事に感謝しつつ、美味しいビールをいただきました！！