



毎週金曜20時から親子コース 大好評実施中！！

平成20年2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>

カラテレディースカップ

2月10日に第2回レディースカップが開催され、本部の松谷佑香ちゃんが三年生の部で優勝しました！今回の大会では120%の力を出し切り圧倒的な優勝でした。今回の大会で追われる立場になった佑香ちゃん、これからもさらに成長していくことを期待します！本部練習生の結果です。

三年生 松谷佑香 優勝

四年生 瀧川百恵 準優勝

五・六年生 南部結女 優勝

中学生 佐藤 菜 準優勝

士道館フレッシュマンカップ

1月27日中島体育センターにおいて第3回フレッシュマンカップが行なわれました。大会には白蓮会館や極限館などたくさんの流派が出席しレベルの高い大会となりました！本部練習生も多数出場し、入賞者もできました。特に苫兄弟は大きな体格差に臆することなく互角に戦い、観客に勇気と感動を与えてくれました！入賞者は次の通りです。

一年生 嶺岸和弥 優勝

二年生 瀧川直樹 準優勝

三年生 嶺岸直弥 3位

三年生 橋場海斗 3位

五・六年生 苫 駿世 準優勝

五・六年生 高橋涼太 優勝

中学生 苫 侑我 準優勝

中学生 渡辺将貴 3位

南北北海道大会

2月24日、南北北海道大会は他流はも多数参戦し100人を超える大規模な大会となりました。1、2回戦から接戦が多く、全体的レベルの向上を感じた大会でした。結果は次の通りです。

1年生 優勝 嶺岸和哉

3年生 優勝 嶺岸尚哉

3位 橋場海斗

5年生 3位 西田行輝

6年生 優勝 高橋涼太

一般 準優勝 佐藤勇希



行事予定

3月23日(日)
道央地区昇級審査会
場所：本部第2道場予定

3月20日(木)
祝日の為少年部2時間繰り上がり

正しい前屈立ち

前に屈すると書いて前屈。つまり攻撃をするときはほぼ体重は前に乗っています。攻撃は体重を乗せないと効きません。前屈立ちは足腰の鍛錬も兼ねており、停止筋肉（同じ姿勢や位置を保つ筋肉の繋がり）と持久力を鍛えているため、腰を落とさなければなりません。このとき丹田を落とす意識を持ちます。中心軸をまっすぐに保ち、後ろ足のヒキを伸ばします。これは前進するエネルギーを攻撃に乗せる為です。後ろ足の力カトはしっかりと体を支えることにより無駄なく力を伝え、例え押されても崩れない姿勢ができあがります。前屈立ちのままで相手と闘うことはできませんが、空手の理合いを学び、効率的な体の使い方を稽古するのに最適です。

今月の頑張ってる賞

一般部 福原拳士君 中学2年生

中学生軍団の中でも技術力はトップクラスで努力家の拳士君、2月に交流大会に出場し体格で勝る相手に得意の回り込みで勝負し会場をわかしていました！負けはしたものの経験を積んでいけば必ず勝利を掴むことが出来るでしょう！

職員T～毎週イベント目白押しです。でも、子供達の笑顔を見ると達成感がより一層感じます。

職員W～最近携帯を機種変更しました！いまauをお使い方は無料で機種変更できますよ(^_^)新しい機能についていけなくて、時代の流れの速さを感じます。。。

職員Y～今月に小学校の同窓会があります、久しぶりに会う人ばかりで緊張します。



職員のおひざり