

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9月発行

道場拡大・事務所移転・トレーニング設備増設

ついに道場が拡大しました！今まで事務所として使用していたスペースを取り払い、練習スペースの拡大と更衣室を設置しました。事務所は2Fに移転し、トレーニング設備も増設し道場生にとってはより稽古に集中できる環境となりました。トレーニング設備は共に高重量に対応したベンチプレス台、スクワットラック、レッグカール・エクステンションマシン、エアロバイク、バーベル、ダンベルを設置しました。大山総裁も常々おっしゃっていましたが「技は力の中にあり」。皆さんもウエイトトレーニングに励みましょう！

※発育の関係上、高校生以上が使用可能です。なお、使用する際は道場利用可能な時間までとし、指導員の許可により使用可能となりますので御理解をお願いします。

-指導員裏話 第3話 (Y先生) -

自分は高校の時に空手を始め今までやってきました、大会に出るようになり優勝を目指すようになりましたが高校生の時はできず、卒業し札幌に出てきて一般の部で目指すようになりますが、1年目はまったくダメで2年目は2回大会に出場し良い所までいったのですが、酷い負け方で2回ともタンカで運ばれましたY専用タンカと言われたほどです。

その大会でアゴを骨折した自分は1ヶ月入院することになり、来年も無理かとあきらめかけていました、しかし先生や先輩方に助言していただき、今出来ることを一生懸命やろうと入院中ずっと本や空手のビデオを見ていました、それまでビデオ研究もせず、あまり頭を使って組手をしていなかった自分ですが、長い時間客観的に空手を見たり本を読んだりして、自分に足りないものがすごく良くわかりました。

この入院をきっかけに稽古に対する考え方が変わり、退院してから初めての大会で初優勝することができました。

もう1歩の所であきらめる癖があった自分でしたがちょっとしたきっかけで優勝することができたのです。

子供達を見ているとそういう子が沢山いることに気がきます、1回の勝利だったり、型をほめられたり、それをきっかけにどんどん伸びていきます。今、なかなか空手が上達しない人は稽古をただこなすのではなく、毎回稽古の見方を変えて稽古して、きっかけを探したら急に変わるかもしれませんよ！どこかに自分だけのきっかけがあると思います。

☆今月の頑張ってる賞☆

子供コース 谷村愛翔くん(6) 無級



好きなことば 「強い」
趣味 「空手・ゲーム・愛犬をかわいがる事」
目標 「誰よりも強くなり1番になる事」

最近抜群の出席率を誇る愛翔くんは幼稚園ながら空手が大好きで、空手のレッスンがない日まで「空手にいきたい！」と家で言っているほどです。

稽古の集中力もまだ6歳とは思えないほど高く、今後が楽しみです。送り迎えの関係上2部に出席することも多いですが、可愛い笑顔で全体の雰囲気

行事予定

9月6日(土)西野緑花会演武会
【子供コースはお休みです】
西区山の手3条12丁目3-12(緑ヶ丘療育園)
現地玄関前11時30分集合

9月14日(日)全福島県大会

9月15日(祝月)祝日の為2時間繰り上がり

9月23日(祝火)祝日の為2時間繰り上がり

9月28日(日)第2回白蓮会館北海道新人戦
小樽商科大学 第一体育館アリーナ
～たくさんの応援宜しくお願い致します～

AED(自動体外式除細動器)設置

今月より万一の事故、心臓震盪やショックなどに対応するためAEDを設置しました。1Fに置いてありますが、危険ですので手を触れないように注意してください。

お知らせ

最近、道場生のなかにコンビニに用もないのに入入りしたり、道端にゴミなどを捨てていく道場生がいるとの話を聞きました。こういったことは、空手を行う以前の問題であり、身に覚えのある人は絶対に今後にはしないようにしましょう！

マス大山極真空手 教則用DVD発売中！

入門編 6000円
型編 6000円

(型編に以前の撮影風景が録画されています)

指導員のつぶやき

指導員T～先日帯広で行なわれた『勝毎花火大会』を生れてはじめて見てきました。花火フリークの自分としては、死ぬ前に絶対に見たいと切望していて、たまたま招待席を用意して頂いたので、朝4時に起き札幌を出発し色々な方々に目撃？されながら会場入りしました。「たまやー」という掛け声も出せないくらい、連続で花火が打ち鳴らされていました！道場生の方も是非一度ご鑑賞あれ！！

指導員W～最近、たまに早朝の森に行きます。森を歩く会みたいなものがあり、元々山育ちの自分にとっては心が浄化されている気がします。

指導員Y～お盆、実家のある名寄に帰りました。昔からの友達とドンチャン騒ぎをして心も体もリフレッシュしました。