

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21年3月発行

2009年第1回SKILL UP合同稽古

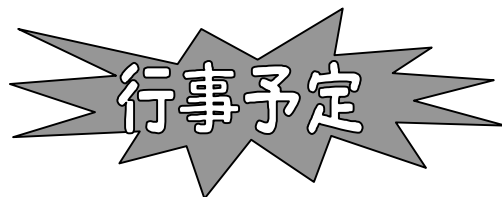
2月21日(土)にSKILL UP合同稽古が実施され札幌市内各地から道場生が集まり汗を流しました。

当日は猛吹雪で送り迎えの父母や指導員まで車が雪に埋まってしまうなどのトラブルもありましたが、寒さも吹き飛ばす熱気で窓ガラスを曇らせていました。

稽古はまず極真空手本来の基本各技全種類30本づつ(この時点で皆滝のように汗をかいていました)、爆発力を高めるプライオメトリクス、ミット稽古、試合に勝つためのテクニック、地獄のサーキットトレーニングなどを行い最後に組手を行いました。

どんな世界でも、意識がマンネリ化すると自身の成長を止めてしまいますので、常に上を目指す意識と緊張を伴う場面に積極的に参加することを普段から心がけてほしいと思います。

今後も合同稽古は続けていきますので、どんどん参加してください！



3月20日(祝金)
【祝日の為2時間繰り上がり】

3月29日(日)
第4回南北海道武道選手権大会～心～
【室蘭市体育館にて11時開場】
室蘭市宮の森町4丁目1番43号

出場選手
【幼年】谷村愛翔、松田賢篤【小1】糸田真人、阿部一貴
【3年】佐竹昭人【小4】吉田寛至、糸田一期、竹下隼世
【小6】苦駿世、西田敏基、西田行輝
【中学生】苦侑我、高橋涼太
【一般】横田伸介

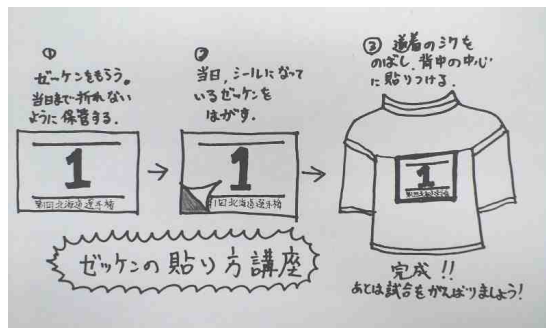
ガンバレ！！

南北海道大会迫る！！

南北海道大会が迫って参りました。今大会は170名の参加で、強豪他流派やチャンピオンクラスが多数出場し近年にないハイレベルな大会になることは間違いありません！

優勝トロフィーは1メートルの特大的ものを用意しております☆
また麻生葬祭阿部社長より、優勝・準優勝者には本人の名前入り特製ストラップが贈られます。

大会に出場しない方も、応援できる方がいらっしやいましたらよろしくお願いします。



☆今月の頑張ってる賞☆ 子供コース 佐竹昭人くん(9)8級



好きなことば 「ドンマイ」
趣味 「キャッチボール」
目標 「大会で優勝する」

いつもとびきりの笑顔で明るく積極的な性格の昭人くんは道場のムードメーカー！

しかしそんな普段の姿とは裏腹に、威力抜群の突きと蹴りで南北海道大会上位進出を狙っています。
誰とでも仲良くできる昭人くんには、チビっ子たちを引っ張って行ってほしいと思います。

指導員のつぶやき

指導員T～最近血液検査をしてもらったところ、赤血球・コレステロール・ヘモグロビン全て正常値でしたが、中性脂肪が平均の3倍ありましたW("O")W これを機に、お酒の飲む量を控えます(+◇+)

指導員W～最近になって「コココーラZERO」が保存料(安息香酸ナトリウム)無添加になりました！添加物ヲタの僕としては嬉しい悲鳴です！

指導員Y～今月初めて友達の結婚式に出席します！結婚していく友達は沢山いますが、式には一度も参加できたことは無かったので今からとっても楽しみです！