

極真通信



国際空手道連盟 極真会館北海道支部

毎週火曜日12時半から脂肪燃焼コース開始！！
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8月発行

夏合宿

7月26日(日)～28日(火)までの3日間、夏合宿が行なわれました。3日間空手漬けとなる厳しい修行の傍ら、名水亭プールや花火大会、球技大会、シオン先生の深夜の怪談話などの楽しいレクリエーションも取り入れながら合宿が進みました。誰一人脱落することなく、全工程を全うしましたが徹底した基本・移動・型稽古のほか早朝座禅や100人連続組手など決して楽な道のりではなかったはずで。

参加した道場生は合宿を乗り越えた自信を胸に、あきらめない強い気持ちを今後の人生に生かしていただきたいと思います。冬合宿でも多数の道場生の参加もお待ちしております☆

演武会ラッシュ！

7月25日(土)にあいの里【あいあい祭り】、8月9日(日)に【新琴似中央祭り】においてそれぞれ演武会を行ないました。

武道は「礼に始まり礼に終わる」と言われておりますので、まずはしっかりと整列するところから始まり、基本稽古、型、組手、板割りを披露したのち上級者の試割りを行ない硬式バット、ブロック、瓦、氷柱を粉砕しました。

試割りは今現在の技の破壊力を知る目安にもなり、修行の成果を試すのに最適です。また、「10の練習より1の実戦」と言われるように本番でしか得られないものはとても大きいものです。

以前割れなかったものが突然割れるようになる。空手の稽古を一生懸命頑張っているとそんな奇跡が起こります！そんな奇跡的な進化の喜びを一人でも多くの道場生に味わってほしいと思います。

行事予定

- 8月23日(日)
道南実戦空手道選手権大会(極限館主催)
北斗市総合体育館 10時試合開始
2006年極真空手全北海道軽量級チャンピオンの伊藤聡先生がスペシャルワンマッチに出場し、道南の他流黒帯強豪選手が伊藤先生に挑戦します！
- 8月24日(月) 12時～13時半の一般コースお休み
- 9月5日(土)札幌緑花会 緑ヶ丘療育園祭り 演武会
北海道札幌市西区山の手3条12丁目3番12号
(11時50分集合)
- 9月6日(日) 室蘭スワンフェスタ2009演武会
室蘭港中央ふ頭
- 9月21日(祝月)～23日(祝水)
【祝日のため稽古2時間繰り上がり】
※昼の一般コース、脂肪燃焼コースは通常通り行ないます。
- 9月27日(日)第3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 10時試合開始

試割りのコツ

今回は試割り(しわり)のコツをお話します。どうしても固い素材を目の前にしてしまおうと気持ちが萎縮してしまうものですが、そこをぐっとこらえます。どの素材にも共通する大切なことは次の4つです。

- ①必ず割れると信じること！
- ②体重を乗せること！
- ③大きなフォームで身体の手足を伝えること！
- ④フォロースルーをきかせること！

そして左図には重いもの、軽いものに素材を分けましたが、比較的軽いものを割るにはよりキレ(スピード)が大切で、重いものを割るには体重の乗った技の重さがより重要となります。

☆今月の頑張ってる賞☆ 少年Ⅱ部 吉田寛至くん 6級

好きなことば 「押忍」
趣味 「空手」
目標 「大会で優勝すること」

妹のナミちゃんと道場に通う寛至くんは打倒プロレスラーを目指す(なぜ!?)パワーファイター！猪木の為なら死ねる！と豪語する熱血お父さんの影響を受け、身体作りのため毎日炊飯器を空にするほど食べているとか・・・(笑)今、乗りに乗っている本部の成長株です☆

指導員のつぶやき



指導員T～お盆休みに、初めて酸素カプセルに入りました。出てきてもさほど違いはなかったですが、気分的にはリフレッシュ出来たような気が致しました(^v^)

指導員W～先日、東京に行った妹が生まれたばかりの息子を連れて地元岩見沢に遊びにきました☆もうおじさんとなったのかと思うと、時の流れの早さに嬉し涙と悲し涙が同時に流れました(T__T)

指導員Y～お盆で名寄に帰り高校の友達とバーベキューをしました。今回初めて生ビールのサーバーをレンタルし、15ℓの樽を皆で空にしました。大人になったなあ～と皆で感動しました！