

# 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22年1月発行

行事予定

# 2009年冬合宿 無事終了！

12月26日(土)～28日(月)までの3日間、冬合宿が行なわれました。

今回は日程の関係で2009年二回目の冬合宿となりました。

三日間空手漬けとなり、また班ごとに行動することで集団行動での生活を身に付けます。稽古ではみっちり行う基本、移動、型、座禅や早朝マラソン、他団体も交えた100人組手など心・技・体を鍛えた三日間になりました。

また毎年恒例の名水亭でのプール修行は子供達に大人気で、雪の中でも元気に走り回り楽しんでいました。

今回初の試みで二日目の夜、試し割り選手権を開催しチャンピオンには賞状が授与されました、人気の班長が出場すると班長コールが起こり、成功すると大歓声が響き、大いに盛り上がりました。

これからも体と心を鍛えるのはもちろん、皆さんが参加したいと思える合宿にしていきたいと思えます。

沢山の差し入れや御協力をいただいた父母の皆様、本当にありがとうございました！

そして道場生の方々は次回も沢山の参加をお待ちします！！

2月11日(祝木)

【祝日のため稽古時間2時間繰り上がり】

2月14日(日)午後5時から

【新北海道支部長襲名祝賀会及び紫苑先生送別会】

場所 札幌第一ホテル 2階 かしわの間

「札幌市中央区南7条西1丁目12-7」

会費 中学生以上4,000円 小学生以下3,000円

※飲食無しで演武のみの参加も可能です

詳しくは指導員までご連絡ください。

## 意識と無意識

年末から今の時期は大会や演武会の季節ではありませんしかし、こんな時期だかこそ稽古を頑張る必要があります。特に新しい技やコンビネーションを練習するには一番良い時期でしょう。今の時期意識して新しい技を使い続けるとシーズンに入ったときには無意識でその技を使いこなせます、そうするといざ本番の時にもその技が出せるのです例えば大会直前練習していた技が試合が始まったら頭が真っ白になってしまって技が出せなかったという経験、あると思います。

しかし、今やっておけば試合で出せる本当の技になるでしょう。

意識を無意識で出来るように、今の時期頑張って稽古してください！

## ☆今月の頑張ってる賞☆

### 篠原康秀くん 無級

好きなことば 「空手」  
趣味 「絵本を読むこと」  
目標 「空手が強くなる」

去年の終わりごろまで空手に行きたくないとか家で泣き道場でも泣いていた康秀くんですが去年の北海道大会を観戦し人が変わったかのように空手を頑張るようになりました。もともと気合は誰よりも大きいので今のまま稽古を積み重ねれば、今年はオレンジ帯になれるかも！？

## 指導員のつぶやき



**指導員T**～会者定離といいますが、今回の紫苑先生の歓送迎会には感謝を込めて大々的にやりましょう！！

**指導員W**～突然の話で申し訳ありませんが、この度極真会館北海道支部を退職・退会させていただきます。混乱を招く事をこの場をお借りしてお詫び申し上げます。今後は社会人として仕事をメインに考え、空手はフリーの立場として今後も稽古・大会参加等で極真会館に御協力させていただきますので今後とも御指導よろしくお願ひします。

**指導員Y**～今年から自分が極真新聞書かせてもらう事になりました。読みづらい点が多々あると思いますが、勉強して良い新聞にしたいと思ひますので宜しくお願いします。

帯になれるかも！？