

# 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23年1月発行

行事予定

## 2011年冬合宿



1月14日～16日の3日間、毎年恒例の冬合宿が行われました。去年までは夏も冬も大滝セミナーハウスにお世話になっていましたが、今年の冬合宿は場所を変えて、室蘭にある「だんばらサンパワー380」に宿泊して3日間しっかり汗をかいてきました。

今回初めてのイベントは2日目のスキー場でのレクレーションとジンギスカンの食べ放題。レクレーションではスノーモービルに乗ったり、ソリやチューブで雪山から滑って楽しみました。その後ジンギスカンの食べ放題に行きお腹いっぱい食べました。

その他にも帯別稽古、連続組手、球技大会など、たくさんの思い出や事件(笑)があり、あっという間の3日間でした。

合宿では新たな友達や先輩後輩に出会うことができます。

空手は1対1の個人競技ではありますが、普段の稽古はもちろん、こうした合宿などで絆を深め、イベントがあればチーム極真会館として動けるようになってもらいたいと思いますので、合宿で見たことある人には別の場所であっても積極的に話しかけ、同じ極真会館をやっている者同士仲良くしてください☆  
皆さんお疲れさまでした。

2月11日(祝金)  
祝日の為2時間繰り上がり

3月27日(日)  
第6回南北海道武道選手権大会～心～  
室蘭市体育館(室蘭市宮の森町4丁目1-43)

## 雪の季節

今年も雪の季節がやってきました。

ウィンタースポーツ等楽しい事も多い季節ではありますが、道が狭くなったり滑りやすかったりと事故も多い季節です。

車での送迎時はもちろんですが、徒歩で道場に通っている道場生の方々は事故にあわないように十分に注意してください。いつもより少し早く家を出るようにして、たとえ稽古に遅れそうでも、安全第一で道場まで来てください。

また道場は皆で使う場所なので、体付いた雪は外でしっかり払い、玄関や道場を雪まみれにしないようにしましょう。

小さな心使いが出来るようになる事は空手の早い上達にもつながりますよ！

よろしくおねがいします。

## ☆今月の頑張ってる賞☆

有田直起くん  
小学4年生 9級



道場ではいつもクールな直起くん  
お家では結構喋るらしいです(笑)  
稽古はとても真面目に取り組み、忘年会や合宿など行事への参加も積極的で、これからがとても期待できます☆ただ今年4年生になる学年はとても強豪がそろっており、その子達に近づくのは並大抵ではありません！1歩でも近づける様に最初の基本稽古から全力でがんばってください！！

## 指導員のつぶやき



指導員T～冬合宿では皆様方のご協力で、無事終えることが出来ました。夏合宿も楽しく厳しい内容を今のうちから考えておりますので、道場生は楽しみにしてくださいね！

指導員Y～ついに今年も始まってしまいました！お正月を楽しみすぎて、心も身体も重たい気がします！早く元の生活に戻さないと大変な事になりそうです・・・