

# 極真通信



国際空手道連盟

三歳からはじめる武道教育

検索

# 極真会館北海道支部

毎週木曜日20時ビジネスマンクラス盛上っています！  
道場生の保護者の方は1回500円で参加できます。

## 極真冬合宿

平成24年1月号

### 行事予定

- 2月11日(土) 祝日の為、二時間稽古時間が早まります
- 2月12日(日) 室蘭市文化・スポーツの祭典  
〔室蘭市体育館〕
- 3月25日(日) 第7回オープントーナメント  
南北海道武道選手権大会～心～  
〔室蘭市体育館〕



2012年1月13日から15日まで、室蘭だんパラサンパワー380で冬季合宿が行なわれました



『移動稽古の鬼』川俣先生



『イケメンファーマー』伊藤先生



二日目の夜は焼き肉食べ放題

### ～雪かきの心構え～

雪かきの心構えを考える。

大雪が降って愚痴や不平を言っても始まらない。降ってしまったのだから。雪かきをするときの心構えは二通りある。

いや～大変だ、面倒臭い、だるい、誰かやってくれないかな、せつかくの日曜日なのに、こんな雪多いところに引っ越さなければ良かった、など挙げればきりが無い。

同じ雪かきをするのに・・・。同じ時間を費やすのに・・・。

否定的に過ごすのと消極的に過ごす事ができる。つまり、同じ事をやっても心構えには選択の自由が与えられている。

例えば・・・

いや～また身体動かすチャンスが来た、運動出来るから最高だ、また玄関と車庫前が綺麗になる、親子の共通作業ができてコミュニケーションが増す、などの心構えに切り替えれば雪かきそのものが楽しくなる筈です。

## ☆今月の頑張ってる賞☆

中瀬 裕貴君

5歳 無級

目標 「オレンジ帯になる」  
ライバル「笑太郎君」



入門して半年足らずで、初の組手試合を大舞台の札幌ファクトリーホール北海道大会で戦った勇者です(・ω・)、パンチに凄まじい破壊力を秘めており、南北海道大会では、台風の目になるでしょう。4月の道央地区昇級審査会では、オレンジ帯の受審内定確実です(@^)/~~~~

## 指導員のつぶやき



指導員T～皆様方のご協力のお陰で、無事冬合宿を終えることができました。特に初日の晩のカレーライスと、二日目の晩のお夜食には感動いたしました。道場生もお手伝いして頂いた父母にお会いする機会があれば、お礼を言ってくださいね。

指導員Y～冬合宿お疲れ様でした！今年は寒かったですが、皆さんとっても頑張っていましたね！まだまだ寒い日は続きますが、寒さに負けず大会に向け頑張ってください！