

極真カワラ版

県本部

vol.3

H19.9.1発行

行事予定

9月2日(日)

秋季昇段昇級審査会
(県武道館)

10月14日(日)

第3回東北極真カップ
空手道選手権大会
(世界大会選抜)
(県体育館)

10月31日(水)

11月7日(水)
田畑師範スペインセミナー

11月18日(日)

レディース&シニア大会
(名古屋)

今月の1枚

羽黒山夏合宿



第3回東北極真カップ空手道選手権大会を十月十四日(日)、山形県体育館で主催します。今まで培ってきた「力」を今こそ発揮する時です。空手は反復稽古の連続です。ただ反復するのではなく、心を込めて「一心力」で技を打っていきます。稽古を続けていく過程で、どうしても「忍耐力」が必要となります。この「忍耐力」が「根性」、「精神力」を強くして行きます。早く強くなる人、早く帯の上がる人には、この「忍耐力」がつきにくい事もあります。やはり、じっくりと歩んできた人の方が、最終的に「本物」になります。この東北大会で「経験」を積んで、この「経験」を「自分の宝」にして頂きたいと思えます。選手は選手で頑張り、又、演武会で自分の力を発揮する事も出ます。運営委員も大切な仕事の一つになります。大会は全員の総力戦で闘っていなければ、成功しません。皆さん、一人一人の参加が必ず大会を成功へと導いてくれます。一丸となりアタックしましょう！

師範 田畑 繁

土田 直飛くん

11歳 2級



入門動機：

強くなりたかった。

初めて稽古した時：

つらいけど楽しかった。

初めて組手をした時：

みんな強くて大変だった。

組手と型：組手が好き。技がうまく

なるから。

これからの目標：

黒帯を締めたい。

原田 基希くん

8歳 無級



入門動機：

友だちがいたから。

初めて稽古した時：

少し難しかった。

初めて組手をした時：恐かった。

組手と型：組手が好き。パンチを打っ

たりできるから。

これからの目標：

強くなりたい。

<稽古日誌>

本部少年部

19年8月29日(水)

午後5時30分 稽古開始

ランニング

ターンダッシュ

ミット飛び

基本稽古 突き・受け・蹴り

移動 前屈立ち移動稽古

突き、受け

騎馬立ち

エンピ裏拳下段払い逆突き

三戦立ち

逆突き内受け裏拳エンピ鉄槌

前屈立ち 中段膝蹴り

上段前蹴り・上段廻し蹴り

型 帯ごとに審査規定の型

補強 拳立て20回・ボディ打ち込み

全体的な反省と意見：

審査会が近いので、審査を想定した稽古を行いました。今回審査を受ける人、また今回受けない人も、審査会の緊張感を持って稽古して欲しいと思いました。

嚮田 禎指導員

<事務局だより>

いよいよ東北極真カップ大会が近づいてきました。年に一度の東北チャンピオンを決める大会です。一般クラスは来年の世界大会の出場選手選抜大会となります。組手、演武の申込締切は9月8日(土)ですので、期日厳守をお願い致します！