

極真カワラ版

村山支部教室

vol.2

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
(名古屋)

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かなければ、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

米田 皓紀君 9歳 4級



入門動機：
強くなりたいと思った。

初めて稽古した時：
楽しかった。

初めて組手をした時：
相手が強かったけど、技を返すことが出来た。

組手と型：組手が好き。
パンチやキックを使うから。

これからの目標：
黒帯を取りたい。

<稽古日誌>

村山支部教室 少年部
19年7月18日(水)

午後6時45分 稽古開始
ランニング
ターンダッシュ
ミットリレー

基本稽古 突き(中段・上段・裏拳正面打ち・左右打ち・脾臓打ち・正拳あご打ち)各10本
蹴り(膝・上段前・横蹴上げ・上段横・後上段廻し)各10本

移動 全員
ライトスパー フリー×フリー

全体的な反省と意見：

全体的に明るく集中して稽古が出来たと思います。9月の審査会に向けてしっかり稽古していきたいと思えます。

黒沼 誠 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！