

# 極真カワラ版

## 酒田支部

vol.2

H19.7.24発行

誰でもくじけてしまう時があります。自分の限界を自分で決めた時からこの苦痛が肉体と精神を覆ってきます。普通の人間でしたら、この状態になると強いストレスを感じ、プレッシャーに押しつぶされてしまう事もあるでしょう。しかし、極真カラテを稽古する人は、こんな局面において自分の最大限の能力を発揮しなくてはなりません。その力の源は、丹田にあります。丹田呼吸、丹田からの気合い、力、技が一致すると迷走神経を刺激し、生命力が強くなる。と東洋の医学では言われています。大山総裁はこれを円心の呼吸と呼んでいます。この力を鍛錬によって身に付け、活発で旺盛な毎日を送って頂きたいと思えます。

師範 田畑 繁

高橋 かれんさん

11歳 1級



入門動機：姉がやっていた、かっこよかったから。  
初めて稽古した時：難しそうに見えたけど、楽しかった。  
組手と型：組手が好き。強くなれるから。  
これからの目標：チャレンジカップで優勝したい。

佐藤 龍斗くん

7歳 無級



入門動機：強くなるため。  
初めて稽古した時：楽しかった。  
組手と型：型が好き。  
これからの目標：黒帯になりたい。

### <稽古日誌>

酒田少年部

19年7月17日(火)

午後6時00分 稽古開始  
ランニング  
ターンダッシュ

基本稽古 突き(中段・上段・裏拳正面打ち・左右打ち・脾臓打ち・正拳顎あご打ち) 各10本

移動型  
キックミット  
3グループに分かれて

全体的な反省と意見：  
今日は、少しずつ後半にかけてよく集中して、気合いも入っていたと思います。暑さもあったので、間を空けずに稽古するように心掛けました。

黒沼 誠 指導員

### <事務局だより>

いよいよ羽黒山夏合宿が近づいてきました。バーベキュー、花火大会、キャンプファイヤー等、イベント盛りだくさんです。早割の締切は7月18日、最終締切は7月28日です。また、バス送迎(内陸)は先着50名です。ので、お早めにお申し込みください。



今月の1枚

夏季昇級審査会

### 行事予定

- 6月27日(水)～7月11日(水) 田畑師範海外セミナー ベルギー・デンマーク スイス
- 7月22日 香川県大会
- 8月4日(土)～5日(日) 羽黒山夏合宿
- 9月2日(日) 秋季昇級昇級審査会 (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 (県体育館)