

# 極真カワラ版

## トップロード

vol.2

H19.7.28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

奥本 悠太君 7歳 10級



入門動機：強くなったら、他のいろんな事にも挑戦したり、出来るようになってから。習ってみて楽しかったから。

初めて稽古した時：体が柔らかくなったのと勇気が湧いてきた。

初めて組手をした時：自分の力が凄くなってきたと思った。

組手と型：型：体をいっぱい動かしておもしろかった。

これからの目標：3年生までがんばっていきたい。

### <稽古日誌>

トップロード  
19年7月21日(土)

午後2時 稽古開始  
ランニング  
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  
約束組手 全員 受け返し  
型 平安  
ライトスパー フリーxフリー

全体的な反省と意見：  
今日は全体的によく集中して稽古が出来たと思います。受け返しがいよいよ出来るように稽古していきたいと思います。  
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、バス送迎は先着50名です。申し込みは先着順です。



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)