

# 極真通信



国際空手道連盟

# 極真会館北海道支部

毎週火曜日12時半から脂肪燃焼コース開始！！  
道場生の保護者の方は1回500円で参加できます。

平成22年7月発行

行事予定

## 2010年夏合宿



毎年恒例の夏合宿が7月24日～26日までの三日間で行われました。  
今回も名水亭のプール修行から始まり、一時間以上の型・移動稽古、座禅、連続組手、花火大会、審査等・・・内容盛りだくさん、あつという間の3日間でした。

今回の合宿では茶帯の先輩達が沢山参加してくれた事により、厳しく楽しく稽古ができました。また茶・緑帯には川俣先生による特別メニューが組まれ、心身共に鍛えられた合宿だったと思います。

帰りのバスではさすがに皆グッタリでした。

この三日間で得た事は空手の技だけではなく、団体行動で学んだ絆の大切さです。

普段の生活でも学んだ事をしっかり生かしてください。



今回の参加者には夏合宿のもようが収められたDVDが送られます♪楽しみにしててください。

- 7月31日【土】  
少年部1部2部合同で14時から行います。  
中高生、帯研はお休みです。
- 8月1日【日】  
第7回マス大山メモリアルカップ  
【練馬総合体育館】
- 8月7日【土】  
新琴似中央夏祭り演武会【新琴似中央祭り】  
演武会の為、稽古はお休みになります。
- 8月12日【木】～15日【日】  
お盆休み
- 8月22日【日】  
道南実践空手道選手権大会【北斗市総合体育館】
- 8月29日【日】道央地区審査会【本部第2道場】

## 激安！！ 自動販売機設置

8月より2階プレイルームに激安自動販売機を設置することが決定いたしました！

これからの季節は特に水分補給が重要になります、ベストなコンディションで稽古をする為に、安く飲み物が購入できる自動販売機を設置する事にしました。

また、売り上げ金は当道場から道外の大会に出場する為の協賛金ともなりますので是非飲み物はプレイルームでご購入ください！

## ☆今月の懸ってる貴☆ 森田歴君4級

趣味 「野球・ゲーム」  
目標 「茶帯」



本部道場でも古株となった小学6年生のレキ君、前回の道央審査で晴れて緑帯となりました。  
野球と空手を両立して3年以上も行っており、どちらでも活躍を見せています。  
技の上手さや身体能力は本部の6年生の中でもトップクラスだと思いますが心・技・体の内、「心」の部分に弱い面が少し見られます。  
緑帯を腰に巻く今、道場稽古を引っ張って行ける先輩になれるよう日々心がけてもらいたいと思います！

## 指導員のつぶやき



指導員T～先月から毎週のように道外に出張に行っております。空手道を通じて様々な場所で、様々なお話を聞けることは指導冥利に尽きます。改めて空手道の素晴らしさを感じております。

指導員Y～今年の夏合宿は試合前という事もあり、自分も良い稽古をさせていただきました。あとは試合の日まで風邪にならない様にするだけです。大会に出場する子もしない子も、今の季節は体調管理に気をつけてくださいね！