

# 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10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23年5月発行

## ロシアチャンピオンシップ

## 行事予定



6月5日(日)  
道南地区上期昇級審査【室蘭市体育館】

6月26日(日)  
第5回ルーキーズカップ兼極真北海道グランプリ  
【宮の沢屋内競技場】

去る5月14日ロシアのエカティリンブルグというロシアで3番目に大きな都市でロシアチャンピオンシップがありました。

その大会に高橋涼太くんが日本の代表として14歳から15歳の重量級のクラスに出場し、準優勝という好成績を収めました。

決勝戦では再延長戦でも勝敗がつかず、体重判定で負けてしまい準優勝という結果でしたが、見事な結果を出した先輩と一緒に稽古できることはみなさんにとっても大変良い刺激になります。

大会はいつもの稽古場と違う場所や、違う空気の中で自分の力をどれくらい発揮できるかが勝敗の結果に繋がります。ましてや今回、涼太くんは日本を飛び出してロシアという海外の大気での素晴らしい結果でした。

来月の26日はルーキーズカップ兼極真北海道グランプリがあります。特にルーキーズカップでは、優勝経験のない新人選手にチャンスを開け目的意識を自覚させることを目的としています。たくさん選手がそれぞれの目標に向かって稽古に励んでほしいと思います。

☆涼太くん、準優勝本当におめでとうございます！(^-^)\*

## 普段気に留めない言葉

今月から稽古や普段の生活であまり気に留めない言葉について書きたいと思います。

今月は…「黙禱」「黙想」の違いについてです(^-^)  
稽古の中で正座している時は「黙禱」、でも型の前にするのは「黙想」です。『…何が違うのかな??』と思いますよね？

広辞苑では  
「黙禱」…無言のまま、心の中で祈禱する。  
「黙想」…無言で考えにふけること。

このままでは難しいので、簡単な解釈としては  
「黙禱」…誰かのため(亡くなった方や御先祖など)に 祈ったり、向き合うこと。  
「黙想」…自分自身に向き合うこと。

このような解釈になります。  
小さい子には少し難しいかもしれませんが、意識しながら稽古に励むことが大切です。毎日使っている言葉をもっと気に留めてみましょう。

## ☆今月の頑張ってる賞☆

### 伊藤龍矢くん

### 5歳 無級

好きな言葉 「空手」  
ライバル「がくと君」



来月のルーキーズカップに向け、毎回一生懸命稽古に励むりゅうやくん！自分自身に負けてしまいそうな一面がありますが、その壁を自分の力で少しずつ乗り越えようとしているのが見ていてわかります(^-^)

ルーキーズカップが成長できる良い機会になるように、これから一緒に稽古頑張ろうね！

## 指導員のつぶやき



指導員T～先日は祝賀会で飲みすぎて、三日酔いになってしまいました(w>w<w)☆☆ 一次会のワインが原因だと思います キター(´△`)ーツ

指導員Y～先日劇団四季の「ライオンキング」を観賞してきました！久しぶりに劇団四季を観ましたが、やっぱり面白かったですー！人生一度は観るべきだと思います！

指導員S～最近また夜更かしができません\*23時には夢の中です(>ll<)高校生なのに… 美容にはいいですが(笑)  
学生のお仕事(勉強…)が、はかどりません←