

☆お盆の道場スケジュール 12日、13日は平常通り。

8月14日（月）日曜日の時間割で稽古を行います。

8月15日（火）平常通り。

8月16日（水）日曜日の時間割で稽古を行います。

8月17日（木）極真祭開催に伴い、**火曜日**の時間割で稽古を行います。

8月18日（金）極真祭審判講習会の為、時間変更 午前中の稽古を行います。

幼・少年～一般合同初級クラス：朝9時～10時

幼・少年～一般合同中級・ミット組手クラス：朝10時～11時20分

他の稽古はありません。

8月19日（土）～20日（日）

極真祭・全日本青少年空手道選手権大会（京都府・京都府立体育館）開催に伴い、**道場休館**

8月27日（日）**葛西道場内<型>試合**（場所：葛西道場）当日の稽古は平常通り。

①午後1時30分開始予定・参加人数多数の場合、帯ごとに開始時間を区切って行います。その際は道場ブログに8月15日（火）までにお知らせします。

②参加の方は下記の申込書を提出してください。**8月9日(水)締め切り**

③帯ごとのカテゴリーで2人同時演武・旗判定・トーナメント方式で競います。

④帯演武型 白太極Ⅰ **オレンジ**太極Ⅲ 青平安Ⅱ 黄平安Ⅲ 緑撃砕小 茶黒自由型

⑤一般部、壮年部、女子は帯色関係なく、同クラスにて行います。型は自由型です。

○見学は自由です。自転車でのご来場はできません。

9月17日（日）**城東支部交流試合(錦糸町:墨田区総合体育館)**開催に伴い、**道場休館**

城東地区の交流試合です。型クラス・組手クラスの試合があります。

①試合は定期的に自分の稽古を成果を試す機会です。年2回の交流試合に参加して、自分の実力をぶつけてみよう。

②9月の交流試合に出場する人は夏休みに集中した稽古ができるとおもいます。逆に目標がない事でいつもと同じ夏休みになってしまうこともあります。夏休みの1ヶ月で成長できるように是非、チャレンジしましょう！

小学生はできるだけ「全員参加」してください。夏の稽古で強くなろう！

先生から申し込み書をもって下さい。 **参加申し込み締め切り 9月1日（金）**

<空手の稽古は山あり谷ありです。>

空手にかかわらず、スポーツは何でもそうだと思いますが、順風満帆というよりはどちらかといえば、山あり谷ありです。それが面白さであり、醍醐味だと思います。だからこそ鍛えられて、それを乗り越えた時に強くなっていきます。くじけそうなときには手を差し伸べてあげて、しり込みしている時には背中を押してあげ、時に浮かれている時にはたしなめてあげる。ご家族や、周りの仲間の助けが、ときには必要な事があります。宜しくお願ひします。

切り取り

切り取り

<葛西道場内型練習試合申し込み書>

氏名 _____ 帯色（ _____ 帯） 連絡先 _____