

12月30日(土)大掃除 ※稽古は日曜日の時間割で行います。

ファミリークラス基本クラス：朝 9時 ～ 10時

ファミリークラス中級クラス：午前10時10分 ～ 11時10分

応用ミット組手クラス：午前11時15分 ～ 12時15分

大掃除 昼12時30分 ～ 14時30分終了 途中参加、途中帰りも可です。

12月31日(日)稽古納め：午前10時 ～ 11時 11時20分～年末ジョギング会10キロ程度走ります。参加者は運動靴

1月1日(月)稽古初め：午前10時 ～ 11時 11時20分～新年ジョギング会10キロ程度走ります。参加者は運動靴

1月2日(火)～3日(水)日曜日の時間割で稽古を行います

ファミリー基本クラス：朝 9時 ～ 10時

ファミリー中級クラス：午前10時10分～11時10分

ファミリー応用クラス：午前11時15分～12時15分 残り稽古：12時15分～

1月4日(木)総本部冬合宿の為、道場休館※12月のおたよりから変更になりました。ご注意ください。

1月5日(金)から平常通り稽古を行います。

1月8日(月祝)ファミリークラス・基本クラス：朝9時 ～ 10時

鏡開き稽古：朝10時 ～ 11時30分 ミット・組手クラス：11時40分～13時

↑道場に掲示してある目標を刷新いたします。各自、2018年目指す目標を決めてきてください。

3月・城東地区交流試合

3月11日(日)墨田区総合体育館にておこなわれる、城東地区交流試合の申込書を配布しております。

出場希望のひとは先生から申込書をもってください。試合初心者もまずはこの大会からです。

城東地区交流試合申込締切：2月12日(月)

4月・国際親善空手道選手権大会

4月21日(土)22日(日)千駄ヶ谷・東京体育館にておこなわれる、2018国際親善空手道選手権大会の出場申込書、要項を配布しております。出場希望のひとは先生から申込書をもってください。

幼児から壮年・女子・型クラスの世界大会です。

国際親善大会申込締切：1月14日(日)

2018年道場スローガンは「チームワーク・助け合い」

2018年の葛西道場目標はチームワークを大切に先輩は後輩の面倒をみる、後輩は先輩を応援する。お互いに助け合う気持ちを大切に稽古をしていき、「絆」と「団結力」を深めていきたいと思います。

空手は自分の力だけでは強くなれません。教えてくれる先輩がいて、協力してくれる仲間がいて、稽古をして強くなっていきます。自分が強くなっていくと共に後輩ができ、先輩になっていきます。先輩から教えてもらい自分が強くなったことを今度は後輩に伝えていく番です。仲間が応援してくれる事を受け、同じ気持ちで仲間に戻していく事も、大切に思います。2018年は改めてそのような事を大切に稽古をしていくとともに、団結力 絆を原動力に各自の目標を達成する力に変えていければと思います。

目標のレベルを少しあげる

初心者の人は具体的な目標を持ちましょう。「強くなる」ために今目指していく自分の具体的な小さな目標があると良いです。先輩の人たちは、全体的なレベルアップを感じます。前の目標から少しレベルアップしていきましょう。

ワールド空手誌のすすめ

空手に興味を持ってもらい、空手の魅力と素晴らしさに触れて、空手を好きになってもらう事が上達の近道に思っています。時代が違ってもかもしれませんが、私自身は「ワールド空手」がバイブルでした。