

7月16日(月祝)祝祭日の為、時間変更（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:朝10時10分～11時10分

ファミリー応用クラス:午前11時15分～13時

※7月22日のミット組手クラスは昼12時40分までとなります。（終了時間が20分短くなります。）

7月28日(土)

東日本大会・全関東空手道選手権大会（錦糸町・墨田区総合体育館）開催に伴い、道場休館

東日本大会は選手・セコンド・スタッフ・応援・いずれかで道場全員参加でいきたいと思っています。

8月8日(水)～9日(木)一泊二日 葛西道場 夏季合宿

<道場は休館>

場所:BumB東京スポーツ文化館 江東区夢の島2-1-3

参加希望の人は先生から申込書をもらってください。施設の関係もあり、締め切りは少し早めになります。

ご理解の程、宜しくお願いいたします。申込締切:7月4日(水)

8月18日(土)・19日(日) 極真祭(青少年全日本大会・他)(京都市立体育館)

出場希望の人は先生から申込書をもらってください。締め切り:6月29日(金)

9月1日(土) 横浜カップ・2018神奈川県空手道選手権大会(横浜文化体育館)

出場希望の人は先生から申込書をもらってください。締め切り:7月1日(日)

9月30日(日) 城東地区交流試合(墨田区総合体育館)

出場申込書が届き次第、ブログにてお知らせいたします。各位、時々チェックしてください。

試合申込書などをWEB上にPDFファイルで掲示しております。

新しいホームページの「道場生ダウンロード用ページ」をご活用下さい。

また試合の申込書など届いた時点で、いち早くブログでお知らせしております。

(締め切りが早いものもありますので)こちらも時々チェックしてください。

空手は大器晩成

不器用な子や運動が得意ではなかった子ほど、後々に上手になっていく事や、強くなることが多い様に思います。

空手は「慢心」や「慣れ」が「飽き」を生むことが強くなることの一歩の難敵です。敵は自分の心にあります。

大器晩成なのは、はじめはうまくいかなかった子ほど、自分に慢心や慣れを作らずに、いつまでも努力する事を

続ける事が自然とできているからではないでしょうか。「試合に優勝した。」「帯が〇〇帯になった。」時にこそ今まで

努力していた取り組みから変わってしまうことなく、さらに精進していく気持ちがあり、今までと同じように、

またはそれ以上に、基本の練習を大切にやっていけるような取り組みになっていけると良いですね。

夏休みもたくさん稽古に参加してください。

梅雨時はなかなか外で遊べずに運動不足になりがちです。是非、道場で元気いっぱい稽古をして発散してください。

また、夏休みの稽古にたくさん参加してレベルアップを目指しましょう。

「夏休み」ゲームばかりしてちゃダメだよ。「夏」の稽古をがんばった人は「秋」の大会でよい結果が出ます！

7月の宿題

①高橋選手・鎌田選手などトップ選手の動画をユーチューブなどで見よう。

②好きな選手を見つけよう。(あこがれて、「なりきって」しまうくらいになったら必ず強くなります。)

③東日本大会で自分と同じ学年や、同世代の強い・カッコイイと思う選手の試合をビデオに撮って研究してみよう。

極真精神

頭は低く 目は高く 口慎んで心広く 孝を原点として他を益する

あたまはひくく めはたかく くちつつしんでこころひろく こうをげんてんとしたたをえきする