

12月31日(月) 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。参加者は運動靴とウェア

1月 1日(火) 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。参加者は運動靴とウェア

1月 2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~13時

1月 3日(木)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~13時 幼児クラス:午後1時30分~2時30分

1月 4日(金)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~13時 陸上トレーニング:午後1時30分~3時

1月 5日(土) から平常通り稽古を行います。

1月 6日(日) 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、2019年目指す目標を決めてきてください。

1月14日(月祝)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~13時

2018年千葉県少年団体戦 第三位 葛西道場Bチーム

出場全60チーム。去年優勝チームに勝利し大活躍。チームワークをもって稽古からがんばれた事が収穫で

結果につながったのではないのでしょうか。このチームワークで2019年は更に良い結果につながるように頑張ってください。

以下の大会の出場申込を受付けております。

<2019年4月20日(土)21日(日)>

場所:京王線飛田給駅・武蔵野の森総合スポーツプラザ

2019国際親善空手道選手権大会 <型&組手>

IKOセミコンタクトルール2019国際交流大会

2019全日本ウエイト制空手道選手権大会

出場希望の方は葛西道場新ホームページの「道場生ダウンロード用ページ」(ブログ記事にリンクが貼ってあります。)

に大会出場要項・申込書がPDFで貼ってあります。そちらからダウンロードいただき、お申込下さい。

または先生から申し込み用紙・セコンド申請書・健康診断書をもらってください。(要項はWEBでご確認下さい。)

道場申込締め切りを1月11日(金)までとさせていただきます。

2019年お子さんと一緒に空手をやりませんか

空手は沖縄の「手(ティー)」を起源とし、600年の歴史ある武道で、「型(形)カタ」を使って伝わってきております。葛西道場では型の稽古を大切に空手を稽古しております。正しい型を稽古していくことで技が向上していきますが、その過程でいろいろなルールを経験し、型や空手の理法に対する理解を深めていきます。

試合はその為にありますので、二の次ではありますが、真剣に取り組む必要はあります。

若干脱線しましたが、葛西道場の稽古では組手も当てずに寸止めで行うことがほとんどで、稽古も年齢に応じてマイペースで行っていただくようにしております。相手との比較や相対ではなく自己の向上をめざして無理の無い稽古をしていただくことを大切にしております。

空手にはたくさんの学びがあり、お子さんと同じ目線で稽古していただけることで、同じ気持ちを共有していただける事が貴重な経験で、お子さんにとっては良き教育になっていく事と思います。