

☆2月試合用組手・型研究会を以下の日程にて行います。

2月 3日（日） 午後1時40分～午後3時40分

2月10日（日） 午後1時40分～午後3時40分

2月11日（月祝）午後1時40分～午後3時40分

・17日（日）24日（日）は行いません。

申込の必要はありません。

内容は映像を用いての研究。組手や型の注意点の個別アドバイス。各自ペアを作ったの技の研究。

ミットを用いての得意技の習得。日頃の稽古では時間がかかるため省略している内容を中心に行います。

いつも通り、特に厳しい練習はありませんが、本人の意欲を必要としますので、

各自、目的を持って参加してください。

2月11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

応用ミット組手クラス:午前11時15分～13時

2月24日（日）中級クラスまで平常通り稽古を行います。

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

2月24日(日)神尾道場交流試合(型・組手) 浅草:台東区リバーサイドスポーツセンター3階・柔道場

出場希望の人は申込書をもってください。申込締切:2月5日(火)まで

3月17日(日) 城東地区交流試合(錦糸町:墨田区総合体育館)開催の為、**休館**

3月・城東地区交流試合

3月17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。

出場希望の人は先生から申込書をもってください。また葛西道場ホームページにPDFファイルで掲示してあります。

そちらからダウンロードもできます。 城東地区交流試合申込締切:3月1日(金) <申込はお早めに>

☆空手を習得して向上していくプロセスの一例です。☆

<あくまで一例ですの10人10通りの成長があると思ってください。>

導入期

内容は遊びを混ぜながら、基本を覚え、道場に慣れて、友達・仲間を作る時期です。

内容:基本稽古の習得・体力作り(ダッシュ・ジャンプなど)柔軟性向上・基本的な礼儀作法

心:空手をやる人の基本的な礼儀作法から入ります。まずは道場以外での空手技禁止から入ります。

理解期

体に基本が身についてくると同時に遊びから本来の練習をすこしづつ理解し、空手本来の強くなる為の稽古を

少しづつ自分の意思でやっていけるように、移行していきます。

内容:基本技の反復による、身体感覚や技の向上・ミット稽古による技の向上、体力アップ・型の反復。

心:先輩、先生、仲間との関わり。礼儀、言葉使い、稽古態度の理解。空手を学び習得する人の心構え。元気、胆力をつける。

成長期

自分もまわりも体力や技が上達してきて、試合などの表舞台でのチャレンジを本人も周りの同期の仲間も

意識してきます。チャレンジを始めたりする事で稽古により感情が入ってきます。

内容:基本技から複合技、応用への変化・技、体力のさらなる向上。受け、カウンターなど基本的組手技術の習得。

心:仲間との協調性。空手を学び習得する人の心構え。努力する習慣。集中力向上。人間性の向上。

錬磨期

自ら目標を持ち、周りに感化され影響を受けながら、いろいろな事を吸収して成長していきます。

感謝を持ち、周りを尊重し、物事を損得ではなく、心で行うことができる人間になっていくことを期待します。

内容:自らの個性を理解し、稽古に課題を見つけ消化していく。試合など応用を経験する事での基本・型の相互理解向上。

心:空手の心を良く理解することに務め、先輩のいう事を良く理解し、後輩の面倒をよく見て、仲間と協力する。