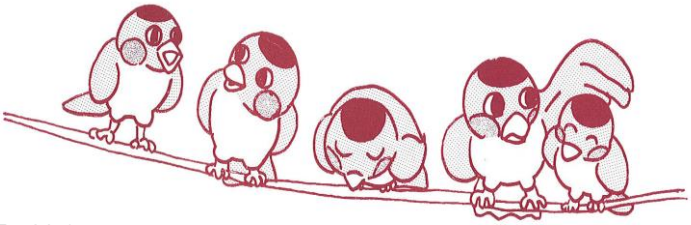
名空会からて道場 広報紙

No.２６０　平成２８年１１月（2016 年）

道場 Tel　７４－７３３１
道場 Fax　７３－２２２５
師範　携帯メール　sasaki-5025-sihan@docomo.ne.jp
電話　090-3254-3976　〒503-0805　大垣市鶴見町 166-2

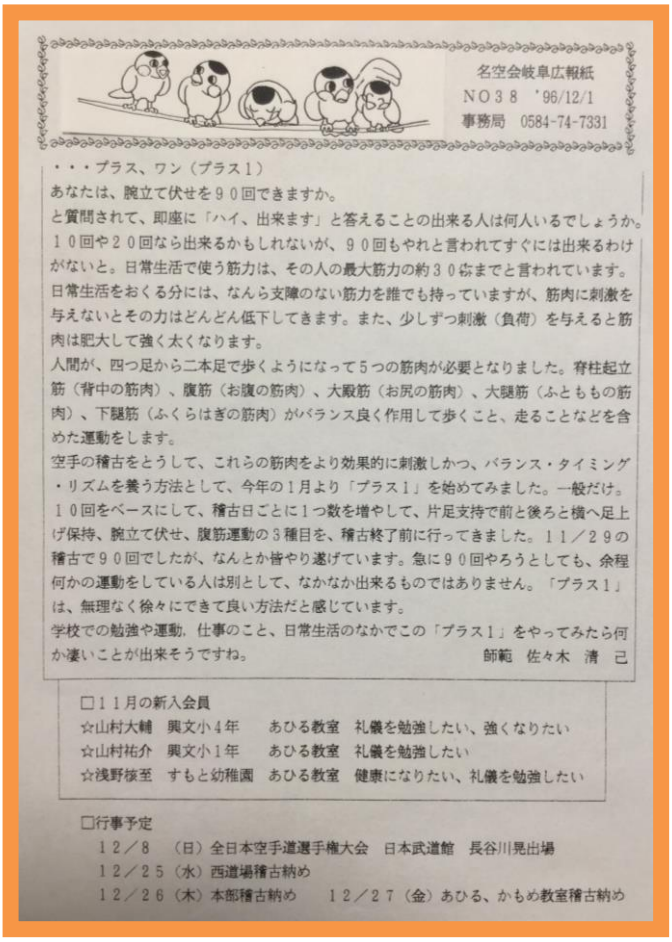


・・広報紙・・

今回の広報紙は No.２６０
そうです、手書き広報紙から始まり重ねること 260 回の発行になりました。途中、けい古日のお知らせもありましたが途切れることなく続けることができました。
大事なご子息ご令嬢をお預かりする立場で保護者の皆様と師範の架け橋的役割も担っています。
保護者の皆様が最もご心配されることは、師範はどんな考を持ち、どのような指導方針なのか、安心して子供を預けて大丈夫なのか。
保護者の皆様と面談も一考ですが限られた時間の中では疑問、そこで師範の考え方や思いを会員・保護者の皆様に継続的にお伝えする手段として広報紙が誕生し今日に至りました。お陰さまで師範のコメントを心待ちにしている、ファイルに綴じて保存していますともお聞きしています。会員・保護者のお役に立つ広報紙として今後とも思いをお伝えします。

範士八段
師範　佐々木清巳

平成８年２月発行の広報紙
No38（１９９６年）
東海大会二連覇や浅野核至くん（現：消防士）の入会が紹介されている懐かしい広報紙です

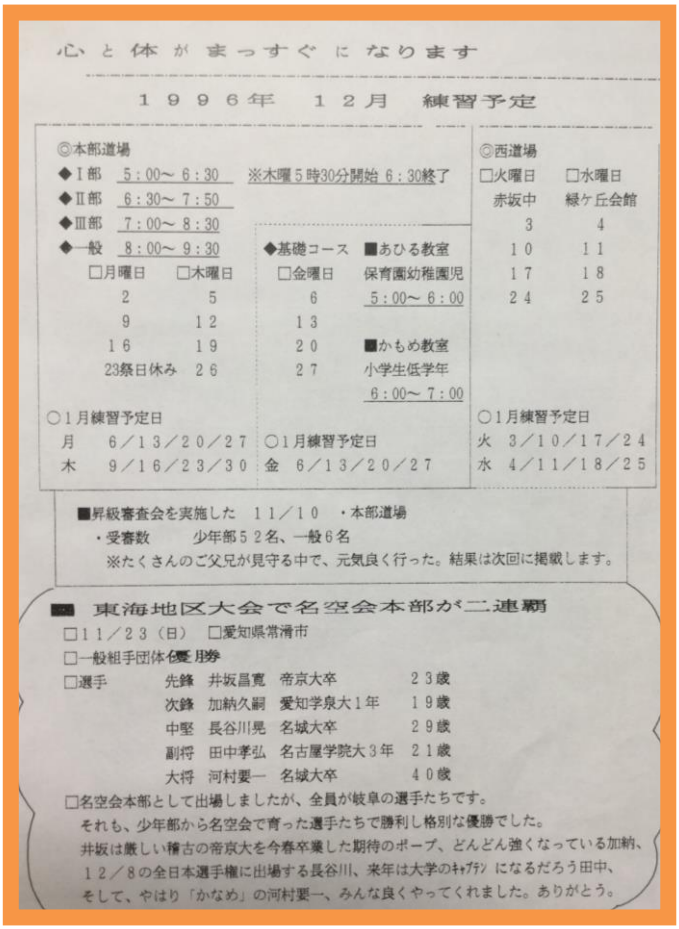


名空会岐阜広報紙
NO３８　'96/12/1
事務局　0584-74-7331

・・・プラス、ワン（プラス１）
あなたは、腕立て伏せを９０回できますか。
と質問されて、即座に「ハイ、出来ます」と答えることの出来る人は何人いるでしょうか。１０回や２０回なら出来るかもしれないが、９０回もやれと言われてすぐには出来るわけがないと。日常生活で使う筋力は、その人の最大筋力の約３０％までと言われています。日常生活をおくる分には、なんら支障のない筋力を誰でも持っていますが、筋肉に刺激を与えないとその力はどんどん低下してきます。また、少しずつ刺激（負荷）を与えると筋肉は肥大して強く太くなります。
人間が、四つ足から二本足で歩くようになって５つの筋肉が必要となりました。脊柱起立筋（背中の筋肉）、腹筋（お腹の筋肉）、大殿筋（お尻の筋肉）、大腿筋（ふとももの筋肉）、下腿筋（ふくらはぎの筋肉）がバランス良く作用して歩くこと、走ることなどを含めた運動をします。
空手の稽古をとうして、これらの筋肉をより効果的に刺激しかつ、バランス・タイミング・リズムを養う方法として、今年の１月より「プラス１」を始めてみました。一般だけ。１０回をベースにして、稽古日ごとに１つ数を増やして、片足支持で前と後ろと横へ足上げ保持、腕立て伏せ、腹筋運動の３種目を、稽古終了前に行ってきました。１１／２９の稽古で９０回でしたが、なんとか皆やり遂げています。急に９０回やろうとしても、余程何かの運動をしている人は別として、なかなか出来るものではありません。「プラス１」は、無理なく徐々にできて良い方法だと感じています。
学校での勉強や運動，仕事のこと、日常生活のなかでこの「プラス１」をやってみたら何か凄いことが出来そうですね。　師範　佐々木　清　己

□１１月の新入会員
☆山村大輔　興文小４年　あひる教室　礼儀を勉強したい、強くなりたい
☆山村祐介　興文小１年　あひる教室　礼儀を勉強したい
☆浅野核至　すもと幼稚園　あひる教室　健康になりたい、礼儀を勉強したい

□行事予定
１２／８　（日）全日本空手道選手権大会　日本武道館　長谷川晃出場
１２／２５（水）西道場稽古納め
１２／２６（木）本部稽古納め　１２／２７（金）あひる、かもめ教室稽古納め



心と体がまっすぐになります

１９９６年　１２月　練習予定

◎本部道場
◆Ⅰ部　5：00～6：30　※木曜５時30分開始 6：30終了
◆Ⅱ部　6：30～7：50
◆Ⅲ部　7：00～8：30
◆一般　8：00～9：30

□月曜日	□木曜日
2	5
9	12
16	19
23祭日休み	26

○１月練習予定日
月　6／13／20／27
木　9／16／23／30

◆基礎コース　■あひる教室　保育園幼稚園児　5：00～6：00
□金曜日　6　13　20　27
■かもめ教室　小学生低学年　6：00～7：00
○１月練習予定日
金　6／13／20／27

◎西道場

□火曜日 赤坂中	□水曜日 緑ケ丘会館
3	4
10	11
17	18
24	25

○１月練習予定日
火　3／10／17／24
水　4／11／18／25

■昇級審査会を実施した　11／10　・本部道場
・受審数　少年部５２名、一般６名
※たくさんのご父兄が見守る中で、元気良く行った。結果は次回に掲載します。

■ 東海地区大会で名空会本部が二連覇
□１１／２３（日）　□愛知県常滑市
□一般組手団体優勝
□選手　先鋒　井坂昌寛　帝京大卒　２３歳
次鋒　加納久嗣　愛知学泉大１年　１９歳
中堅　長谷川晃　名城大卒　２９歳
副将　田中孝弘　名古屋学院大３年　２１歳
大将　河村要一　名城大卒　４０歳
□名空会本部として出場しましたが、全員が岐阜の選手たちです。
それも、少年部から名空会で育った選手たちで勝利し格別な優勝でした。
井坂は厳しい稽古の帝京大を今春卒業した期待のホープ、どんどん強くなっている加納、１２／８の全日本選手権に出場する長谷川、来年は大学のｷｬﾌﾟﾃﾝ になるだろう田中、そして、やはり「かなめ」の河村要一、みんな良くやってくれました。ありがとう。

保護者のけい古見学会　武道館で待っています
11 月の見学会　25（木）少年部、25（金）基礎コース

ときをまもり　ばをきよめ　れいをただす

時を守り 場を浄め 礼を正す

平成28年 **11月度　稽古予定表**　　名空会岐阜県本部

	基礎コース	少年部		中・高生		一般		西道場
時間	5:00～6:20	Ⅰ部 5:00～6:30 Ⅱ部 6:00～7:30 Ⅲ部 7:00～8:30		7:00~8:30	7:30~9:00	7:30～9:30		6:30～8:20
曜日	金	月	木	月	金	火	木	水
担当	美登里指導員	城野指導員	長谷川指導員	師範	雄平指導員	師範	長谷川指導員	城野指導員（第2）
11月	4		3祝休		4	1	3祝休	2
	11	7	10	7	11	8	10	9
	18	14	17	14	18	15	17	16
	25 武道館	21	24 武道館	21	25	22	24 武道館	24（木） 武道館
		28		28		29		28（月） 本部道場
	武道館：5：00～6：20	武道館時間割		白・黄　5：30～7：00		緑・茶・黒帯　7：00～8：30	一般　7：30～9：00	
次月	2 9 16 22（木）武道館 23祝にて少年部と一緒に		1 8 15 22武道館 29休み		2 9 16 23祝休 30休み		1 8 15 22武道館 29休み	7 14 22（木）武道館 26（月）本部道場

毎月・第4木曜日・第4金曜日は大垣市武道館で「けい古見学の日」となります

11月	8	火	池田道場生の本部けい古日	道場	本部一般＆池田道場生
	13	日	西濃地区空手道大会	大垣市武道館	代表選手出場
	15	火	昇級審査会:養老道場	高田中武道館	秋の審査会
	23	水祝	和道会東海大会	岡崎市総合運動公園	代表者出場
	24	木	さやか研究会　223回目　午前5時	道場	師範・矢田貝・河村・長谷川
	24	木	武道館稽古日＆保護者見学会	大垣市武道館	少年部・一般
	25	金	武道館稽古日＆保護者見学会	大垣市武道館	基礎コース
	29	火	名空会特別けい古日　22⇒29変更	研修道場（大垣）	名空会の一般生
12月	13	火	池田道場生の本部けい古日	道場	本部一般＆池田道場生
	22	木	さやか研究会　224回目　午前5時	道場	師範・矢田貝・河村・長谷川
	22	木	武道館稽古日＆保護者見学会	大垣市武道館	基礎コースと少年部、合同で
	26	月	本部少年部、納会	本部道場	少年部
	27	火	名空会特別けい古日、一般納会	研修道場（大垣）	名空会の一般生
	29	木	名空会岐阜県本部、忘年会	池田・白喜屋	一般有志

稽古を休まれる場合は、ご連絡いただくと状況が分かり助かります！！

☎	本部道場	ＴＥＬ74-7331　※Fax　&　e-mail　は受付のみとなりす、返信はありませんのでご了解ください
		Ｆａｘ：７３－２２２５　e-mail：sasaki-5025-sihan@docomo.ne.jp　（携帯メール）
	西道場	本部道場　0584-74-7331　（師範携帯に転送されます）

関連道場

養老町武道館・笠郷小体育館	河村接骨院道場・池田町総合体育館	神戸下宮小学校	北方空手クラブ	本部道場・緑が丘会館

はつらつさっそう　**溌溂颯爽**

いつも、気持ちをさわやかにしておく。
いつも、さっそうとした気分でいる。