

極真会館 横浜港南支部 行事予定			2012年8月31日現在	
月	日	種類	行事名	場所・時間・備考
10月	7(日)	行事	2012年 横浜港南支部 BBQ大会 兼 第44回全日本大会 出場選手壮行会	金沢・野島公園BBQ場 (12番～15番の炉)
	20(土)	行事	選手会合同稽古(兼・帯研)	金沢産業振興センター 横浜港南支部選手会登録者(少年を含む)の合同稽古。帯研対象者も要参加 支部内各道場の上位者・選手が拳を交える貴重な機会です。 17:00集合
11月	3~4 (祝・日)	大会	“日本最高峰”全世界ウエイト制大会日本代表選抜大会 第44回全日本選手権大会	両国国技館 チケットの割引販売を実施。10/20(土)〆切 横浜港南支部から岩花道久1級が初出場!
	25(日)	行事	第68回 横浜港南支部 昇級・昇段審査会	金沢産業振興センター 最新情報は分かり次第道場掲示又はメール・WEBサイトにて随時お知らせします。
12月	2(日)	大会	2012秋季関東大会	茨城県武道館 少年・中高生・壮年・女子・一般の各クラスを開催
	9(日)	行事	港南チャレンジ2012秋	金沢産業振興センター 最新情報は道場掲示又はメール・WEBサイトにて随時お知らせします。
	10(月) ~15(土)		全道場大掃除週間	今年1年を道場に感謝し、各道場で稽古後に曜日ごとの分担箇所を大掃除します。(少年部を除く)
	23(祝)	行事	2012年 試割りチャレンジ・親子セミナー	金沢産業振興センター 少年試割り会 ・親子セミナー・少年クリスマス会の三部構成
	28(金) ~6(日)	休み	年末年始の休み 全道場休館	事務局も休み 1月7日(月)以降は各道場で通常通りの稽古

各大会の要項・申込書は道場に用意があります。参加希望者は責任者・指導者まで申し出て下さい。横浜港南支部所属の選手が参加出来る大会は、この行事予定に記載又は、メール・道場掲示等で選手募集をしている大会に限られます。それ以外で特に出場したい大会がある場合は申し出て下さい。各種行事の詳細は原則として1ヶ月前までにお知らせします。祝・祭日の稽古はお休みです、行事予定には特に記載しませんのでご注意下さい。最新情報は道場掲示・横浜港南支部公式サイト・携帯サイトに随時更新します。

横浜港南支部からのメールが届いていますか？
横浜港南支部では様々なお知らせをメール配信しています。配信メールには大切なお知らせも含まれますので、道場からのメールを必ず受信出来る様にしておきましょう。
アドレスを変更した時は道場に変更の届けをしましょう。 『jim@dawing.com』に氏名・支部 をメール
迷惑メール対策で道場からのメールまで拒否してしまっていないかを確認しましょう。
セキュリティ設定する場合、ドメイン指定で「dawing.com」からのメール受信する。設定にする。
設定方法は携帯電話会社によって異なります、不明の場合は各電話会社へお問合せ下さい。
入門申込書の書き間違い又は入門申込書が事務局へ未到着の場合は送信されません。
入門から1週間以上経過してもメールが届かない場合は、各道場指導者又は事務局にご確認下さい。

心と身体のバランスを整える「ゆったりヨガ&健康骨盤体操」 開催中！
レッスン日時は、戸塚道場で毎週木曜日の11:15～・東戸塚道場で水曜日の18:30～です。
参加費:4,500円/月 ヨガ会員登録が必要です。
ヨガ・骨盤体操専任の植田千恵子インストラクターが親切丁寧、そして明るく指導します。
無料体験レッスンも出来ますので、興味のある方は奮ってご参加下さい。参加希望の方は事務局または支部長・指導員までお申し出下さい。
道場生・ご父兄以外の方の参加も大歓迎です！

極真会館の公式iPhoneアプリ「i極真」(iKyokushinPotal)がリリースされています。
SNS機能のタイムラインでは松井館長・ブラジルの磯部師範を始め沢山の支部長・選手がつぶやいています。
極真会館会員限定無料アプリコンテンツも充実！
極真会館公式ゲームアプリ「GENKOTSU」にも挑戦しましょう！各イベントでGENKOTSU大会開催中！

第67回昇段昇級審査会 (2012年8月12日)				
昇級者				
一般・壮年・女子				
1級	佐々木 貞二			
2級	和座 憲二	武川 昇弘	岩田 淳一	梅崎 開也
3級	福田 爽馬	相澤 孝次		
4級	伊東 達矢	鈴木 千明	平井 大二郎	
5級	武川 遥佳	門間 英晃		
6級	内ヶ崎 俊幸	吉川 大翔		
7級	紀 雅広	和田 豊		
9級	渡辺 将之	佐々木 順一	松田 健也	
少年部				
2級	坂本 翔吾			
3級	田邊 竣紀	宮崎 涼輔	小松 竜也	高橋 優斗
4級	大久保 勝隆	酒井 利和		
5級	杉本 裕亮	田邊 真彩	遠藤 椋太	鹿島 海翔
6級	中溝 正平	村岡 龍一		
7級	勝村 真大	鈴木 馨仁	狩野 巧裕	村木 映月
	奥平 葵	上野 悠太	小林 虎之助	鈴木 諒
	河野 慈永	藤崎 真愛	中村 昭介	吉川 佳佑
	成田 海翔			
8級	中沢 直人	増田 良太	林 颯樹	小林 寛大
	宮田 紬希	藤崎 竜乃介	岩田 美桜	大西 睦士
	蒲田 穂乃香	真木 菜那美	阿部 佑晟	松谷 直樹
9級	小椋 隆雅	笠原 成一郎	加藤 慎之介	古沢 龍斗
	アンテサナ アンドレ	アンテサナ エリサ	會田 悦至	佐久間 陽也
	千葉 央人	大西 史透	築田 悠生	角田 顕斗
	佐久間 汐苑	斉藤 佳太	近藤 創太	
10級	宮田 岬希	六ヶ所 志音	根本 憲宜	村木 神太
	井上 想太	深沢 讓	大山 ジェローム	佐藤 将太郎
	樫村 謙吾	松村 隆一	平林 あい	刘 美灼
	田中 千草	渡邊 綾音	渡邊 大航	

昇級者の皆さん、おめでとうございます！
級が上が、帯が変わることは嬉しいことだと思います。しかし、同時にその責任も重くなることを忘れてはなりません。今回の昇級・昇段の真価が問われるのは今後の稽古であることを忘れず、極真会館の帯に恥じぬよう「心・技・体」を磨いて行きましょう。

“読むと強くなる！” 極真空手機関誌
『ワールド空手』
一流選手の特集・技術解説・大会や行事の情報が盛りだくさん！
極真を学ぶ道場生必読です！
各常設道場で販売中！ (奇数月の26日発売)

横浜港南支部は、道場生・ご父兄の皆さんとの交流のためSNSを積極的に活用していきます！
羽田シゲル師範のfacebook <http://www.facebook.com/shigeru.haneda>
横浜港南支部のfacebookページ… <http://www.facebook.com/iko.yokohama>
横浜港南支部のtwitter (@iko_yokohama) http://twitter.com/#!/iko_yokohama
羽田シゲル師範のtwitter (@s_haneda) http://twitter.com/#!/s_haneda
皆さんも参加して繋がりましょう！



日本赤十字社 東日本大震災義援金チャリティー
第4回 神奈川県空手道選手権大会
YOKOHAMA CUP 2012

大会が無事終了！
皆さん、ありがとうございました！

9月2日(日)に開催した第4回神奈川県大会“横浜カップ2012”(横浜港南支部主催)が無事に終了しました。積極的に参加・協力頂いた皆さんに厚く御礼申し上げます。このような規模の大会を1つの支部が単独で主催することは全国的に見ても稀なことであると共に、その開催内容と円滑な進行は内外から高評価を頂いています。

この大会が横浜港南支部関係者の団結を一層強固なものに出来たことは大変喜ばしいことです。

今後も“横浜カップ”が神奈川県門下生の挑戦と成長の場となる様、次回も今年同様皆さんのご賛同とご協力を宜しくお願い致します。

“日本最高峰の戦いを見逃すな！”
『第44回全日本空手道選手権大会』
道場生はもちろん、ご家族は友人・知人を誘って会場へ行き、極真空手の日本最高峰を肌で感じると共に、岩花選手への応援を宜しくお願いいたします！

日時:2012年11月3・4(土・日)
会場:両国国技館(両国駅前)
入場チケットを横浜港南支部では割引価格で販売します。各道場で注文を受付中。
詳しくは、道場掲示・又は案内チラシをご覧ください。

『10月から稽古時間割を一部改定』
実情に合った稽古時間で更に充実した稽古が出来ることを目指し、横浜港南支部では10月から稽古時間割を一部改定いたします。
別紙・または道場に掲示された「稽古時間割」を確認の上、10月からの稽古に臨んで下さい。

極真会館総本部公式WEBサイトが全面リニューアル！
今年9月に全面リニューアルされました。デザインの一新はもちろん、情報量も増えSNSとの連携もされました。皆さんの充実した稽古・活動にぜひお役立て下さい！
WEB検索は「極真」で！

極真会館横浜港南支部 道場新聞
港南版
Vol.35
2012.8.31

〔発行〕
国際空手道連盟極真会館
横浜港南支部
支部長 羽田シゲル
〒231-0057
横浜市中区曙町5-68
045-243-1875
fax045-243-1882
jim@dawing.com

【父兄見学日】
幼年部・少年部・青少年の稽古は各道場で第3週(3回目ではありません)にご父兄方の見学が可能です。見学スペースに限りがあり、快適には行きませんが子供たちの頑張る姿や上達ぶりをご覧頂き、更なるご理解を頂ければ幸いです。
(合同稽古などに参加する中学生のご父兄も同じ週に見学可能です。)

警報発令で稽古中止
(幼・少年・青少年)
防災対策として、稽古開始時間の1時間前の時点で気象庁から「横浜市」に各種気象警報を発令した場合、幼年部・少年部・青少年の稽古を中止とします。
詳しくは稽古時間割に記載の規定詳細を参照。

【忘れ物に注意！】
忘れ物は道場所定の場所に1週間保管します。早目に取りに来ましょう。
また、他の人のサポーターなどを取り違えた場合は速やかに道場にお持ち下さい。

【横浜道場】横浜カップ2012には多くの道場生・ご父兄が様々な形で参加して頂きありがとうございました。今回は昨年までとは違う会場(大さん橋ホール)での開催となり、「場所が横浜らしくて良いですね。」「カッコいい会場ですね。」との好意見もあった反面、「待機・応援スペースが狭かった」「会場が暗い」と言った耳の痛い意見も頂いています。それ以外の反省と合わせて、来年は更に良い大会を目指します。横浜カップ2013に選手として参加する道場生は1年間掛けて力をつけ技を磨きましょう！

【戸塚道場】5月の審査会で見事昇段した山本航暉初段が真新しい黒帯を締め、有段者としての決意を新たに稽古を開始しました。幼年から着実に稽古を重ねての昇段は天晴れです！今後も極真会館の黒帯に恥じない、そして戸塚道場の後輩たちの目標となる精進を重ねて欲しいです。先日、S藤6級の自主トレ中に梁のコンクリートごと崩落したサンドバッグのフックが新しくなりました。自主トレで不便を感じていた方々、大変お待たせしました。今度はより太く長いポルトで深く丈夫に固定してありますので、安心してガンガン打ち込んで下さい。稽古で大切なのは積み重ねです。稽古後に10分でも15分でも稽古の復習、稽古で気になったこと自主トレで反復する習慣をつけることが後に大きな

【本牧道場】押忍、森です。本牧道場のエアコンも大家さんの計らいで新品になりました！(エアコン番長！黒川さんの許可がないので(笑)まだ使用していません)横浜カップも大盛況の下に終わりあれよあれよという間に季節も夏から秋へと移ってきました。横浜カップの後、みんなの目つきが変わってきました。各人それぞれに反省点や刺激を受けた事など得るものがあったのだと思います。鉄は熱いうちに打てではありませんが、今の調子で頭や身体に得たものを稽古して染み込ませれば、きっと良い結果が待っているはずで、秋は食欲の秋、稽古の秋でもあります。たくさん食べてたくさん稽古しましょう！そして、11月に行われる全日本大会に向けて道場生みんなで盛り上がっていきましょう！

【泉道場】泉道場がいずみ中央に移転して半年が経ちました。移転してみて感じる事、それは道場とは場所(空間)のことでなく「人なんだ」ということです。新しい仲間たちの多くが夏の審査会で初めての昇級をしました。道場生たちの帯色が変わると道場の風景が変わります。みんなが元気に稽古をすると元気な道場になり、みんなが強くなると強い道場になります。そうです、みんなが道場なのです。そういう自覚を持って稽古に励むぞっ、泉道場生！

【お願い】登録道場以外で稽古に初めて参加する場合は、最初だけ指導者に支部登録を申告して下さい。番号が不明だと出席回数に加えることが出来ません。この点を留意の上、積極的に稽古に参加して下さい。支部登録が不明の場合は登録道場にお問合せ下さい。

携帯QRコード携帯サイト

携帯QRコードはコチラはねだ支部長ブログ

連絡先一覧

支部事務局	tel 045-730-2751 fax 045-243-1882
横浜道場	tel 045-243-1875
戸塚道場	tel 045-869-5370
上大岡道場	tel 045-326-6981
東戸塚道場	tel 045-820-2226

稽古を優先するために稽古時間中は電話に出られないことがあります。道場への電話は出来るだけ稽古時間前後の時間にお掛け下さい。

事務全般	jim@dawing.com
羽田支部長	kyokushin@dawing.com
宍倉分支部長	kyokushin-kamiooka@dawing.com
石田 責任者	32ru@bookstar.co.jp 携帯：090-8681-7411
稽古回数照会	keiko-dosu@dawing.com FAX:045-243-1882
支部登録 氏名 現在の帯を取得した年月日を明記	

極真会館横浜港南支部 道場新聞
港南瓦版vol.35 2012年8月31日号

港南瓦版は2・5・8・11月の末日に発行されます。

横浜港南支部 公式サイト
http://dawing.com/kyokushin/

横浜港南支部 携帯サイト
http://m-kyokushin.dawing.com/

横浜港南支部横浜道場 facebookページ
http://www.facebook.com/iko.yokohama

はねだ支部長 ブログ
http://ameblo.jp/kyokushin-haneda/

神奈川県大会“横浜カップ”公式サイト
http://dawing.com/yokohama-cup/

港南瓦版 次回発行は 11月30日です。

あなたも、港南瓦版に参加しませんか？
投稿はイラスト・極真空手や横浜港南支部への思い・稽古日記・試合出場感想など何でも結構です。また、こんな企画を...などがありましたらお寄せ下さい。
締め切りは2012年11月17日(土)です。
Fax 045-243-1882
メール jim@dawing.com

道場たより

【東戸塚道場】少年部の平均年齢が約5歳半という東戸塚道場。稽古の様子も他の道場とは若干(?)の違いがあります。時には予想外の出来ごともあるのですが油断が出来ません(笑)。最近ではスパーリングをする姿もだいぶ様になって来たチビッコたちが、戸塚道場などから参加する先輩たちをお手本に元気で伸び伸びと稽古しています。9月2日に開催された第4回神奈川大会「横浜カップ2012」では、東戸塚道場に入門したばかりの道場生の多くが大会を見に来場していました。道場での稽古だけでなく、行事への参加・見学をすることは極真会館のスケールを感じられると共に、自分自身への良い刺激になり、日々の道場稽古を更に充実させたいと思います。秋には全日本大会を始め、多くの大会・行事がありますので引き続き積極的に参加して行きましょう！押忍！

【上大岡道場】試合・合宿・審査会・・・とイベントが目白押しで慌ただしくも充実した夏も終わりを告げ、秋の足音が聞こえてきました。この夏の最大イベントであった、当支部主催の第4回神奈川大会“横浜カップ2012”は道場生・関係者のみなさんのお陰で無事に執り行うことができました。上大岡道場からもたくさんの道場生・関係者が選手・スタッフ・セコンドとして大活躍しました！秋もバーベキュー大会・全日本大会と大きなイベントが続きますが、積極的に参加して、自分の活動をより充実したものにしていきましょう！

【金沢道場】金沢道場の暑い暑い夏が終わりました！(残暑も厳しいですが...)暑さ寒さをダイレクトに感じる事が出来るのも金沢道場の一つの醍醐味です。これから来る爽やかな秋を全身で感じて稽古に励みたいですね。最近、土曜日の稽古が休みになることが多いですが、支部内の他の道場に積極的に稽古に向かう道場生も多く頼もしい限りです。
(お願い)金沢道場の稽古に参加する方はお手数ですが、最初一度だけ山田責任者まで連絡をして下さい。施設の都合で突然の稽古中止の際などに連絡を回します。
山田責任者メール: maido-kazu@ezweb.ne.jp

支部長コラム

作る稽古・使う稽古

空手の稽古は「強さを作る稽古」と「強さの使い方の稽古」の2つに大別することが出来る。

強さを作る稽古には、基礎稽古(基本・移動・型稽古)と、補強運動や部位鍛錬などがある。

強さの使い方の稽古は、応用稽古と呼ばれるシャドー、ミット、受け返し、スパーリングなどである。

料理に例えると基礎稽古が食材・素材であり、応用稽古がレシピ・調理技術であると言える。

言うまでもなく、その両方が揃うからこそ美味しい料理が出来あがる。

基礎は大切だが、それだけでは使えない。逆に応用稽古だけでは、中身が空っぽの見せかけだけの動きになってしまう。

基礎稽古に見切りをつけた時点で、自分の強さの器に限界を設けたことになり、

応用稽古を敬遠することは、折角の宝を眠らせてしまうことだと思う。

基礎が応用を活かし、応用が基礎を深める。空手に限らず、本気で物ごとに取り組む時に忘れてはならない原則だと思う。

大会入賞者				
7月8日	第20回全関東大会	高校2・3年 - 65kg	優勝	安中 拓
		小学3年 + 30kg	優勝	山野井翔一
8月26日	2012全日本少年大会(極真祭)	小学3年	準優勝	山野井翔一
9月2日	第4回神奈川県大会 (横浜カップ2012)	一般選手権	第3位	森 厚友
		高校1年生男子(+65kg級)	優勝	岩田 大
		小学5年生(-40kg級)	優勝	山本 一統
		小学3年生(+30kg級)	優勝	児玉 優実
		小学女子低学年	準優勝	村木 映月
		中学2・3年生男子(-55kg級)	第3位	渡部 流生
		中学1年生男子(+50kg級)	第3位	長澤 竜也
		小学女子中学年	第3位	江村 莉奈
		小学4年生(+30kg級)	第3位	戸田 晃太郎
		小学3年生(-30kg級)	第3位	小林 虎之助
小学女子低学年	第3位	山下 優花		
小学2年生	第3位	吉川 佳佑		

大きな大会を目指すなら「横浜港南支部 選手会」に登録を！
関東大会以上の大会に出場するには「選手会登録」が必要です。選手会合同稽古も実施していますので、対外試合への出場を考えている人は早めに登録を済ませて下さい。選手会登録申込書・選手会規約は道場でもらって下さい。

毎年恒例！ バーベキュー大会 「&第44回全日本大会 選手壮行会」

毎年恒例のBBQ大会を、11月の第44回全日本空手道選手権大会の出場選手壮行会を兼ねて開催します。道場生・ご父兄同士の親睦会としてみんなで盛り上がりましょう!!
出場選手：岩花 道久(横浜港南支部内弟子)

日時:10月7日(日)
10:00集合・その後全員で準備・11:30乾杯予定
15:00終了予定
場所:野島公園(金沢区野島町24番地)
バーベキュー場 12番~15番の炉
金沢シーサイドライン「野島公園駅」下車徒歩5分/京急線金沢八景駅より京急バス「野島橋」下車徒歩5分
会費:20歳以上の男性¥3500・女性・未成年 ¥3000 小3~中学生¥2000 小2以下¥1000 4歳以下無料
参加申込:9月29日(土)までに所定の申込書に会費を添えて各道場へお申込み下さい。

小学生以下の参加は必ず保護者(又はそれに代わる20歳以上の大人)が同伴して下さい。安全のため、開会中は家族単位での行動をお願いします。火や水の危険が多いので子供の安全には十分にご配慮下さい。
道場生以外の兄弟姉妹の参加も大歓迎です。多少の雨天でも決行します。
食材準備の都合上、申込締切日以降のキャンセルの場合、会費をお返し出来ません。
当日快適に過ごすためにアウトドア用の椅子・テーブル等をお持ちの方はご持参下さい。
この会は参加者全員で作成、全員で楽しむ会にしたいと思います。ご父兄の皆さんも準備・片付けのご協力をお願いします。
可能な方は、包丁などの調理用具は使い慣れたものをご持参下さい。

iPhone5・iPad・ソフトバンク携帯の購入は極真会館横浜港南支部の道場経由でお願いします！

ソフトバンク社は極真会館の活動にご理解を頂き、私たちを応援して頂いています。同時に極真会館とソフトバンク社は業務提携をし、iPhone・iPadの普及に取り組んでおります。

iPhone・iPad・ソフトバンク携帯の購入をご検討されている方は、支部長・分支部長・指導員までご相談下さい。ソフトバンク社からの直接購入ですので、代理店(ショップ等)での購入より安心・確実です。もちろん、各種特典も変わらず受けられます。

極真会館横浜港南支部の道場生・関係者に於かれましては、その主旨をご理解の上、ご協力をお願いいたします。

“本牧道場 石田師範代のお店” 『BOOK STAR』
不要になった本・CD・DVD・ゲームソフトを高価買い取りいたします。大量の場合(段ボール2箱以上)の場合は、お電話1本で出張買取にも伺います。
TEL & FAX 0120-460-344

各道場へお持ち頂いても結構です。