

極真会館 横浜港南支部 行事予定				2018年12月6日現在
月	日	行 事 名	場所・時間・備考	
12月	3(月)	2018年大掃除週間 (横浜港南支部全道場で実施)		
	～9(日)	今年1年を道場に感謝の気持ちを込め、各道場で稽古後に曜日ごとの分担箇所を大掃除		
	9(日)	2018西日本大会 ☆横浜港南支部から2名出場します。	京都市武道センター	
	15(土)	帯研(上級者特別稽古) 参加対象は高校生以上で緑帯以上 ※型の修得に重点をおく稽古	戸塚道場 17:00～	
	15(土)	2018横浜港南支部 忘年会 帯研の稽古終了後、皆で準備をし開始します。	戸塚道場 19:00～	
	23(日)	2018 少年クリスマスイベント 試割りチャレンジ・親子セミナー・少年クリスマス会の3部構成	金沢産業振興センター	
	27(木)	年末年始の休み 《全道場休館》		
1月	～5(土)	1月6日(日)から各道場で通常通りの稽古		
	4(金)	2019年総本部冬季合宿(兼・昇段審査会)	三峰神社(埼玉県秩父市)	
	～6(日)	極真会館創設期から続く伝統ある冬季合宿です。		
	11(金)	2019年総本部鏡開き	本部直轄 代官山道場	
	13(日)	2019年 横浜港南支部 鏡開き 12時30分から新年会(中学生以上の道場生が対象・持ち寄り方式) ☆鏡開きの初稽古は1月の帯研(支部内合同行事)を兼ねて実施。	東戸塚道場 11時から初稽古	
	27(日)	2019USウエイト制選手権大会	アメリカ・ロサンゼルス	
	27(日)	2019USウエイト制選手権大会	アメリカ・ロサンゼルス	
2月	16(土)	帯研(上級者特別稽古) 参加対象は高校生以上で緑帯以上 ※型を重点に稽古	戸塚道場 17:30～19:00	
	23(土)	第93回 横浜港南支部 昇級審査会 ※詳細は道場掲示又はメール・WEBサイトでお知らせ。(受審申込〆切:2/14・木)	金沢産業振興センター	
	24(日)	第12回愛知県空手道選手権大会 幼年から一般・壮年・女子まで全ての組手・型競技を開催。支部内〆切:12/22(土)	愛知県武道館	
3月	16(土)	選手会合同稽古(兼・帯研)&国際親善強化稽古 参加対象:選手会登録者(少年含む)・帯研対象者・国際親善大会出場者	戸塚道場 17:30～19:30	
	31(日)	2019神奈川県新人戦「金太郎杯」 名前の通り新人のための試合です。試合経験の浅い選手も挑戦してみてください。	小田原アリーナ	
4月	20・21(土・日)	第36回全日本ウエイト制選手権大会 2019国際親善空手道選手権大会 日本全国・世界各地から極真空手家が集結！年明けに選手募集を開始予定。	武蔵野の森総合スポーツプラザ(東京都調布市)	
	26(金)	『大山倍達忌』極真空手創始者・大山倍達総裁のご命日。(1994年永眠)		
	27(土)	港南チャレンジ2019春(支部内交流試合) 詳細は決定次第、道場掲示又はメール・WEBサイトで ※申込〆切4/16(火)	金沢産業振興センター	
	27(土)	港南チャレンジ2019春(支部内交流試合) 詳細は決定次第、道場掲示又はメール・WEBサイトで ※申込〆切4/16(火)	金沢産業振興センター	

※各大会の要項・申込書は道場にあります。参加希望者は各道場からお持ち下さい。
※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されたもの、又はメール(港南通信)・道場掲示等で選手募集をしている大会に限られます。それ以外の大会に特に出場を希望する場合はご相談下さい。
(各種行事の詳細は通常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ください。
※最新情報は道場掲示、横浜港南支部公式Webサイトに掲載します。

“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本で出張買取りもOK!
TEL&FAX 0120-460-344

☆各道場への持ち込みもOK！
まずはご相談下さい。

横浜港南支部では最新情報・稽古の様子・道場の近況を、facebook・Twitterで随時発信しています！



第92回昇級・昇段審査会 (2018年11月17日)				
昇 段 者				
一般・壮年・女子・少年				
初段	岡田 雄登	菅 彩紅	清水 智之	
少年初段	小椋 隆雅			
昇 級 者				
一般・壮年・女子				
2級	小椋 洋石	門間 英晃		
3級	山下 優花	耕田 千雅子	加藤 聡	
4級	川戸 渉	若林 賢	6級 大山 秀樹	
7級	秋山 英之	石井 和樹	楊 旭	笠原 正光
	佐藤 芽維			
少 年 部				
3級	中西 昊	山本 哲弥	峰尾 周ノ丞	
4級	星野 優太	星野 就太	稲葉 渉太	佐藤 菜歩
	笹山 結人	茂木 ひまわり	耕田 真之	
5級	上杉 唯斗			
6級	中島 慶大	伊藤 苺音	塚越 彩桜	木下 隼
	佐藤 菜乃花	白木 禪大	加藤 直人	
7級	耕田 更紗	神林 篤也	北瀬 瑛大	峰尾 宗ノ丞
8級	石川 雄大	石川 陸	相澤 優樹	瀧上 京平
9級	小笠原 律希	星野 心優	藤井 健吾	小野寺 ルイ
	石松 和真	仁科 浩毅	藤田 稟城	小島 大知
	奈須 遥音	中口 悠	吉本 康輝	吉本 優輝
10級	伊澤 輝	森 小雪		
	渡邊 晟	三浦 有稀	村上 元悠	斉藤 理美
	柳来 仁太	神林 博也	福田 将崇	田向 隆晟
	津原 康希	諸星 奈南	森 雪丞	

昇級・昇段者の皆さん、おめでとうございます！

級位・段位が上がり、帯が変わることは自信にもなり嬉しいことです。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。

☆ 名前刺繍入り道着 ☆

■普通道着 ¥9,720(刺繍1文字 ¥250)

■一撃道着 ¥13,400(刺繍1文字 ¥300)

※上限セットのみの販売となります。

※一撃道着は緑帯以上の限定です。

※受注品につき、代金を添えてご注文下さい。

※納期:3日～10日

※刺繍なしの普通道着は、常設道場でいつでも購入可能

※一撃道着は2019年1月から価格が改定となります。



横浜港南支部公式WEBサイト

横浜港南支部では、道場生の活動をより充実したものとし、保護者の皆さんの更なるご理解を頂くために、公式Webサイト内に「道場生のページ」を設け、稽古や試合・行事参加に必要な情報を分かり易く入手出来るよう纏めています。また、道場メルマガ「港南通信」の配信で、スピーディー且つ、きめ細かな発信を心がけています。
是非ご利用下さい！

試合規定の追加(挨拶、着衣の乱れ、場外)

極真会館では、第50回全日本選手権大会(2018年10月)から以下の規定を追加し、今後開催するすべての試合・大会にそれらを適用し実施致します。

選手・保護者の皆さんは、規定を良く確認するようお願い致します。

●正しく立礼をしない選手に反則(注意1)を与える。

試合場の入退場、試合の開始・終了、試合中のすべての挨拶を、足を止め、自然体で十字を切り、お辞儀をする。

●着衣が著しく乱れたまま試合を続けた選手に反則(注意1)を与える。

主な反則例)試合中に帯が解けて床に落ちる、道着の下衣(ズボン)の紐が解け床に落ちた場合。

※上記2つの規定について、本来ルールに加える範疇ではないが、出来ない選手が多い現状を正す目的で追加されたものです。それを踏まえた正しい礼節を身に付けるよう心がけましょう。

●場外に出た選手に反則(注意1)を与える。 ※場外＝場外線を両足が完全に越えた場合。

【I.K.O.フルコンタクトルール少年付則】

安全性を考慮し、中学生以下の試合については次の付則を設ける。

1. 全ての押しを反則とする。

2. 押し・捌きとの複合技として用いる足掛け・足払いを反則とし、足技を単独で用いた足掛け・足払いは有効とする。下段廻し蹴りや前蹴り・突きなどで相手を瞬時に転倒させ、即座に突きをして気合いが伴う明確な残心を示した場合は技有りとする。(※2018年11月改定)

3. ライトコンタクトの決めに禁止とする。よって、転倒させての一本(背中が着いた状態での決め)相手の捨身技への「決め」での技有りは認めない。

4. 倒れた状態からの攻撃は全て禁止とする。

5. 腕への捌きは肘から下のみが認められる。

2018度 年間努力賞 集計結果			
(集計期間:2017年11月1日～2018年10月31日)			
☆年間最優秀選手:清水 智之			
社会人	1位	相澤 孝次	126回
	2位	西野 佳奈	121回
	3位	小椋 洋石	107回
	4位	伊藤 勉	105回
	5位	加藤 聡	99回
学生・少年	1位	保立 偉大	318回
	2位	村木 映月	266回
	3位	渡辺 悠	265回
	4位	太田 蓮	248回
	5位	成田 海翔	229回
※正指導員を除いて集計しています。 ※集計に誤りがあればお申し出下さい。			



一撃道着・公式サポーターの価格改定

諸般の事由により、2019年1月より以下の品物の価格が改定されます。ご理解のほど宜しくお願いいたします。

◎一撃道着

11.880円→13.400円

◎一撃リバーシブルヘッドガード

3.240円→3.456円

◎一撃ひざサポーター

2.700円→2.916円

◎一撃イージーガード (スネサポーター)

3.348円→3.780円

※価格は全て税込

【忘れ物に注意!】

忘れ物は道場所定の場所に1週間保管しますので、早目に持ち帰るようにしましょう。また、他の人のサポーターなどを取り違えて持ち帰った場合は速やかに道場へお持ち下さい。自分の持ち物を大切にしましょう。

“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。極真道場生必読の書です！

※各常設道場で販売中！1月号 ¥950
(奇数月の月末発売)

極真会館横浜港南支部 道場新聞

港南瓦版



VOL.60
2018/11/30

〔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
TEL 045-243-1875
FAX 045-243-1882

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ご参照下さい。

【紹介入門特典】

友人・知り合いなどで入門希望者がいましたら、ご紹介下さい。入門手続きの際に「紹介カード」(案内書裏表紙)の提出で、極真空手道着を無料進呈いたします。
※他の特典との併用は出来ない場合があります。
※特典適用には諸条件があります。詳しくはお尋ね下さい。

道場だより



各道場の指導員・道場生が極真空手への想いや道場や稽古の様子を綴ります。

【横浜本部道場】記念すべき第50回全日本選手権大会が終わり、横浜から若いチャンピオンが誕生しました、上田選手おめでとうございます。極真会館の強さを象徴する最高峰の舞台として、半世紀に渡って数々の選手が時代を築いて来たこの全日本選手権。イチ極真ファンの目線からも、ここ数年の流れはその長い極真会館歴史の中でも実に興味深いです。ルールが改定された2年前、圧倒な強さで優勝した東京城西支部の鎌田選手が昨年・今年と決勝戦で敗れこの3年間で3人の日本選手がチャンピオンになった状況で来年11月に全世界選手権を迎えます。果たして世界王者となるのは誰なのか、今からワクワクします。

【戸塚道場】例年よりも暖かく感じますが、段々と寒さが増して来たように感じます。空気が乾燥してきた事もあり道場でも咳をしてる道場生を見かけます。体調管理には充分気を付けましょう。先日行われた審査会では岡田雄登1級、清水智之1級、戸塚道場からは菅彩紅1級、小椋隆雅1級の四名が昇段審査に臨みました。四人とも審査に向けて一生懸命稽古に打ち込み、そして審査会で自分の出せる力を出し切ったものと思います。昇級受審者の方も含めて本当にお疲れ様でした。また今年もあと少しですが、来年につながるようにより良い稽古をしていきましょう。

【上大岡道場】先日の第92回審査会で、上大岡道場より岡田雄登1級と清水智之1級の2名が昇段審査へ挑戦しました。二人ともしっかりと時間をかけて準備をして臨んだ結果、見事に初段への昇段を認められました。岡田雄登1級は開設間もない上大岡道場に幼稚園児で入門して10余年、紆余曲折を経ながらも自ら道に入ったことで今日に至りました。清水智之1級は2018年の国際親善大会&壮年全日本大会王者の肩書を持つ実力者ですが、その実績に甘んじることない厳しい日々の自己鍛錬の成果を存分に発揮しました。2人とも晴れて昇段することを許されましたので、これからが本当の意味での極真空手修行のスタートとなります。今後は極真空手の黒帯として、また新たな目標に向かって一つ一つ地道に稽古を積み重ねていって欲しいと思います。

【支部内出稽古について】登録道場以外の稽古に初めて参加する時は初回だけ指導者に支部登録No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Noが不明の場合は登録道場にお問合せ下さい。

《保護者見学日について》 幼年・少年・青少年の保護者見学日は、毎月3回目の稽古です。祝日や行事等で稽古が休みとなった日は回数に入れず、実際に稽古を行った3回目の稽古が見学日です。(選手クラスは見学不可)時々はお子さんの稽古ぶり・上達ぶりをご覧下さい。子どもたちの自立した稽古のために見学日を限定しておりますが、幼年・低学年などが慣れるまでの期間は例外も認めますので、必要場合はお申し出下さい。※見学の際はマナーをお守り下さい。(道場掲示参照)

連絡先一覧

◎支部事務局 Tel045-730-2751
fax045-730-2752
◎横浜本部道場 Tel045-243-1875
◎戸塚道場 Tel045-869-5370
◎上大岡道場 Tel045-326-6981
◎東戸塚道場 Tel070-1229-8108

◎支部事務局 office@kyokushin-yokohama.com
◎羽田支部長 kyokushin@dawing.com
◎宍倉分支部長 shishikura@kyokushin-yokohama.com
◎石田責任者 32ru358@gmail.com
◎稽古回数照会 公式サイト内専用フォーム
横浜港南支部公式Webサイト「道場生のページ」内の専用フォームに漏れなく記入して申請下さい。

※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をご容赦下さい。

極真会館横浜港南支部 道場新聞
港南瓦版vol.60 2018年11月30日号
☆港南瓦版は2・5・8・11月末日に発行

☆横浜港南支部 公式サイト
<http://dawing.com/kyokushin/>
・極真空手について ・各道場のページ
・道場生のページで稽古や行事参加について
・神奈川県大会“横浜カップ”の公式ページ
など、情報盛りだくさんで随時更新中！
☆横浜港南支部横浜本部道場 facebookページ
<http://www.facebook.com/iko.yokohama>

【東戸塚道場】10月27日、28日に開催された全日本空手道選手権大会をはじめ、港南チャレンジ、審査会、神奈川県大会「武魂杯」全関東空手道選手権大会などイベントが続きました。選手や審査会受審者はもちろん、セコンド、審判、運営スタッフとして、あるいは応援で参加する道場生にとっても、自分自身の空手を高めるためのよい機会です。全日本大会翌日に城西支部40周年記念パーティが開かれました。幸運にも参加させていただく機会に恵まれ、極真会館の歴史を肌で感じ、さらなる極真空手への情熱を沸々と湧き上がらせることができました。道場の仲間、そして極真空手と関わることで、日々の稽古に刺激を与え、より一歩前進できるのだと再認識させられました。押忍。

【本牧道場】11月に開催された武魂杯。息子と娘、揃って優勝という結果を残すことができました。本人たちは”自分が頑張ったから優勝できた”と思っているようですが、多くの人の指導や応援に支えられての優勝だという事を忘れないで欲しいと感じました。武魂杯で一番印象に残ったのは、昨年の武魂杯で最優秀選手に選ばれた選手(息子と同学年の他支部の子)が今年は初戦で負けてしまったらしく会場の片隅でずっと泣いていたことです。その姿をじっと見ていた息子は何を感じ何を思ったのか。試合結果だけでなく、そういったことから多くを感じ取って心の成長に繋げて欲しいと願う2018年の締めくくりでした。押忍。

【泉道場】10月・11月に支部内交流試合「港南チャレンジ」と神奈川県ビギナーズ大会「武魂杯」の2つが開催され、泉道場から優勝が3名・第3位が2名・最優秀選手賞が1名(のべ)という好成績でした。人数も少なく常設道場ではない泉道場は決して恵まれた環境とは言えませんが、情熱や努力が環境を乗り越えることを道場生たちが自ら証明してくれました。とはいえ、上記2大会は初級の試合です。極真会館には上の大会がまだまだあります。これに満足せず来年は県大会の上級・地区の大会、全日本・国際親善大会へと活躍の舞台を上げて行きましょう！春が待ち遠しいです。

横浜港南支部からのメールが届いていない方は確認を！

■アドレスを変更をした場合は、横浜港南支部公式Webサイト「道場生のページ」の専用フォームで登録をして下さい。
■迷惑メール設定をご確認下さい。 ★ドメイン指定受信は「kyokushin-yokohama.com」からのメールを受信する設定に。
※ 携帯メールの設定方法は電話会社によって異なりますので、各電話会社へお問合せ下さい。

道着・サポーターは清潔に！

稽古で使う道着・サポーター等は、常に清潔なものを使いましょう。特にサポーター類は悪臭の原因になります。自分の臭いは自分ではあまり気になりませんが、他人の臭いは不快です。仲間同士が快適に稽古できる様、十分に注意しましょう！

港南瓦版の次号の発行は

2月28日です。



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・試合出場の感想など何でも結構です。また、こんな企画を…などの提案も大歓迎です！
締め切り:2019年2月15日(金)
メール↓↓↓
office@kyokushin-yokohama.com

大会入賞者

 第33回支部内 交流試合 「港南チャレンジ 2018秋」	最優秀選手賞		星 颯真
	敢闘賞		星野 心優
	小学5・6年 セミコンタクト	優勝	星 歩汰
	小学4年 セミコンタクト	優勝	佐藤 良弥
	小学6年	優勝	廣瀬 公介
	小学5年	優勝	星野 優太
	小学4年	優勝	耕田 真之
	小学女子5・6年 (ビギナー)	優勝	佐藤 菜歩
	小学女子3・4年 (ビギナー)	優勝	森 小雪
	小学女子1・2年 (ビギナー)	優勝	耕田 更紗
	小学5年 (ビギナー)	優勝	庄司 大治朗
	小学4年 (ビギナー)	優勝	城所 匠真
	小学3年 (ビギナー)	優勝	須藤 雅公
	小学2年 (ビギナー)	優勝	有本 伊織
	小学1年 (ビギナー)	優勝	吉本 優輝
	幼 年	優勝	星 颯真
型競技	優勝	渡辺 悠	
型競技 (ビギナー)	優勝	太田 蓮	

支部長コラム

「168時間」

道場で週に2回稽古している場合、1週間に約3時間の稽古をしていることになる。しかし1週間は168時間あり、道着を着ていない165時間をどう過ごすかが、道場での3時間を左右すると言っても過言ではないだろう。

つまり、168時間の全てが、強くなるための「運動・栄養・休養」の時間であると意識し、動くことはもちろん、食べること・休むことも大切な稽古と心得るのだ。

そして、それらの量も大事だが「動き方、食べ方、休み方」の質を向上させることに注力し続けたい。
稽古場にいる時だけが稽古ではない。
道着を着ていない時も空手家でなければならない。

道場のみならず、学校・塾など学びの場だけに依存せず、そこでの学びを活かす生活習慣も大切にしたいものだ。

「練習を1日休むと自分に分かり、2日休むと先生に分かり、3日休むと観客に分かる。」
繊細な技術とコンディショニングが必要とされるバレエ界の名言を思い出した。

大会入賞者

11月18日	 神奈川県 ビギナーズ大会 第15回武魂杯	壮年35歳～50歳 ビギナーズA	優勝	小椋 洋石
		小5 ビギナーズA	優勝	星 歩汰
		小4・5 チャレンジ黄・軽量	優勝	耕田 真之
		女子小4・5 チャレンジ白～青	優勝	伊藤 苺音
		女子小1 チャレンジ白～青	優勝	耕田 更紗
		女子小2・3 チャレンジ白+オレンジ	優勝	森 小雪
		小3・4 ビギナーズS	準優勝	和田 知磨
		小5 ビギナーズA	準優勝	塚越 煌央
		小6 チャレンジ青+黄	準優勝	佐藤 暁良
		小4・5 チャレンジ黄・重量	準優勝	三島 健正
		女子小2・3 チャレンジ白+オレンジ	準優勝	宮澤 栞奈
		小5 ビギナーズA	第3位	橋本 玖太郎
		小6 チャレンジ緑	第3位	森 功乃介
		小4・5 チャレンジ黄・軽量	第3位	城所 匠真
		小3 チャレンジ青	第3位	峰尾 宗ノ丞
		小2 チャレンジ青・重量	第3位	加藤 直人
		小1 チャレンジ青・軽量	第3位	宅間 篤志
		小1チャレンジ白+ オレンジ・重量	第3位	草 碧飛
		幼年男女混合 チャレンジ白～青・軽量	第3位	星 颯真

大きな大会を目指すなら『選手会』に登録を！

関東大会・国際親善大会・極真祭などの大会に出場するには、「選手会登録」が必要です。選手会合同稽古も定期的に実施していますので、対外試合への出場を考えている道場生は早めに登録をして下さい。選手会登録申込書は各道場でお渡します。

関東地区強化選手会の登録

関東地区強化委員会では、強化選手を対象に定期的に、関東地区強化稽古を実施しています。一般・女子・ユース(中高生)それぞれの強化選手登録希望者は支部長または各指導員まで。

サポーターの使用について

■金的サポーター(女子は下腹部ガード)は安全確保の為に極力使用するようにしましょう。
■小学5年以上の女子は、対人(受返し・スパーリング等)稽古時には胸サポーターを必ず使用して下さい。
■試合用のサポーターである「一撃オープンフィンガーグローブ」はクッションが薄く危険なため、道場の稽古では原則使用禁止とします。
※男子用金的サポーターは各常設道場で販売しています。(¥1,550税込)
※女子用の下腹部ガード・胸サポーターは各自が注文し購入して下さい。注文用紙は各道場または横浜港南支部公式Webサイト内「道場生のページ」各種書類のダウンロード」でダウンロードも可能です。