

極真会館 横浜港南支部 行事予定		2019年3月8日現在	
月	日	行事名	場所・時間・備考
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」 横浜港南支部から42名がエントリーしました。	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が集結!横浜港南支部から16名がエントリー	武蔵野の森 総合スポーツプラザ (東京都調布市)
	22(月)	大山倍達総裁25年慰霊祭	埼玉県秩父・三峰神社
	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	金沢産業振興センター ※申込〆切4/16(火)
	28(日)~	GWの休み <全道場休館>	
	6(月・祝)	5/7(火)以降は各道場とも通常通りの稽古	
5月	18(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 17:30~19:00
	19(日)	2019千葉県少年大会 少年(初級・上級)のみの大会です。 ◇支部内申込〆切:4/10(水)	柏市中央体育館
	25(土)	第94回 横浜港南支部 昇級・昇段審査会 ※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:5/15(水)	金沢産業振興センター
6月	2(日)	I.K.O.セミコンタクトルール 2019全国交流大会 2019全国型交流試合 詳細が決まり次第、Webサイト・メールにてお知らせします。	大阪府立体育会館
	15(土)	選手会合同稽古(支部内合同行事) 横浜港南支部選手会登録者(少年も参加可)の合同稽古。帯研対象者も要参加	戸塚道場 17:30~19:30
	22(土)	2019オールアメリカン大会	アメリカ・ニューヨーク

※各大会の要項は道場にありますが、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大会、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。

第93回昇級審査会 (2019年2月23日)				
昇級者				
一般・壮年・女子				
3級	西野 佳奈	4級	仲澤 紗耶	
5級	村上 貫也		山西 英夫	
6級	小林 修一	7級	太田 康正	
少年部				
1級	石崎 亮丞	河合 良哉		
2級	村木 神太	山崎 龍之介	森 功乃介	橋本 玖太郎
	廣瀬 公介	有本 紗良	藤原 琉誠	
3級	笠井 終陽	橋本 眞悠花	石崎 令風	石渡 千花
	佐藤 良弥	星 歩汰		
4級	山口 偉翔	山岸 怜	太田 蓮	
5級	長友 陸杜			
6級	笠原 佑珠	博多屋 蒼介	須藤 雅公	太田 董
	細田 晴翔			
7級	宅間 篤志	森谷 永遠	森谷 萌愛	金森 涼介
	庄司 大治朗	宮澤 葵奈		
8級	中村 優太	有本 伊織	笠原 颯真	星 颯真
	足立 康樹	木下 慧音	カンテ'ル ニラス	
9級	野々村 航平	草 碧飛	中島 冬侍	小鹿 優翔
	平田 修一郎	石田 悠太	齊藤 莉乃	齊藤 莉亜
	古谷 智貴	宮崎 玲央	齊藤 龍星	須藤 聡
10級	野々村 大祐			

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。

◇◇ 月会費について大切なお知らせ ◇◇
 この春に高校生・社会人になる皆さんは、4月分(3/27引落し)より月会費が変更となります。
 ◎高校生⇒¥8,640
 ◎社会人・20歳以上の学生⇒¥9,720
 【注意とお願い】
 ①残高不足にならぬ様、口座残高の確認をお願いします。
 ②引落し不能の場合、道場指定口座へ振込み下さい。
 ③年会費・月会費に未納がある場合、審査受審・大会・試合の出場が出来ませんので、十分にご注意下さい。
 ④口座の変更をご希望の場合はお早目にお申し出下さい。

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!

『2019国際親善空手道選手権大会』
 毎年恒例の国際親善大会が下記の日程で開催されます。横浜港南支部からは16名の選手が出場します。
 選手諸君に於かれましては、出場する以上、とことん勝ちに拘り全力で戦い抜き、その経験と成果を今後の成長の糧にしてください。
 それに加えて、今大会は世界中から来日し、共に戦う同じ極真空手を学ぶ仲間たちと拳を交えて国際交流の機会にしましょう!
 ☆日時:2019年4月20・21日(土・日)
 ☆会場:武蔵野の森 総合スポーツプラザ (東京都調布市)
 ☆入場は無料です。
 出場しない道場生・ご家族も会場へお越し頂き、出場選手に声援を送ると共に、刺激と学びの機会として下さい。

**”第12回全世界大会代表選抜大会”
 『第36回全日本ウエイト制空手道選手権大会』**
 4階級の体重別の日本一を決める「全日本ウエイト制選手権大会」が下記の通り開催されます。今年の大会は、この秋に開催される4年に一度の「第12回全世界選手権大会」の代表枠を決める選抜大会を兼ねて開催され、各階級の上位2名は出場が確定します。また、その代表枠を狙い世界各国から強豪勢が参戦を表明していますので、世界選手権の前哨戦と位置付けられる大会です。
 ぜひこの機会に会場で最高峰のこの大会を肌で感じ、今後の稽古の大きな動機付けにして頂ければ幸いです。
 ☆日時:2019年4月20・21日(土・日)
 ☆会場:武蔵野の森 総合スポーツプラザ (東京都調布市)
 ☆今大会は**入場無料**です。
 道場生・ご家族はもちろん、友人・知人をお誘い合わせの上、会場へ足を運び、選手の応援も宜しくお願いいたします。

公認防具を道場で販売します
 これまで各自が直接注文で購入して頂いておりました公認防具(サポーター類)を支部内の道場でも販売出来るようになりました。
 注文は所定の注文用紙にご記入の上、道場に提出またはFAX・メールでお送り下さい。
 在庫がある場合は即日お渡し出来ますが、在庫がない場合は受注販売となりますことを、予めご了承下さい。
 注文用紙は各道場または横浜港南支部公式のWebサイト内「道場生のページ」各種書類のダウンロード」からダウンロード出来ます。

公認防具 注文用紙 →→→



公認防具 サイズ表 →→→



☆ 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月から価格が改定されました。

**“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!




【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!3月号 ¥900 (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.61
2019/2/28

〔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ません。
 ※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】押忍、神崎指導員の後任として今年から横浜本部道場の木曜ビジネスマンクラス(合同稽古)の指導を担当することになりました菅谷晃一です。ビジネスマンクラスは、木曜日の21時から22時30分という少し遅い時間帯の稽古で、忙しい社会人の方々でも参加しやすいクラスです。主に壮年部のビジネスマンが中心ですが、ビジネスウーマンの女子部も将来ビジネスマンとして活躍する学生諸君も大歓迎です。私は昇段を許されて3年程になりますが、仕事やプライベートの為なかなか指導をする機会が無く、今は不慣れな点もありますが参加者の皆さんと一緒に成長して行きたいと思えます。社会人は仕事帰りに飲み誘いなど、様々な誘惑や障壁があると思いますが、それを乗り越えて道場に足を運びましょう。

【戸塚道場】段々と暖かくなり、学生の皆さんはまた一つ上の学年になる時期になりました。少年部も一般・壮年・女子の部の皆さんも歳を重ねる毎にどんどん充実して良くなって行けるような、そんな稽古をしていければと思っています。これから試合や審査等のイベントが行われていきます。そこにチャレンジしていく方は、緊張感や恐怖感を感じることもあると思いますが、その経験はきっとプラスになりますので、それも自分の成長の糧になるよう精一杯頑張ってください。皆さんにとって実りある良い一年になるよう頑張っていきたいと思います。

【上大岡道場】春が近付き、受験を終えて復帰した先輩や、新たに極真の門を叩いた入門者など、稽古の参加者が増えてきました。その中でも道場生の兄弟や父母の方が新たに道場生として皆の仲間入りをする姿が多くあり、上大岡道場に新たな風が吹き込んできました。これからも皆で稽古を盛り上げていきたいと思えます。また、上大岡道場では日々の稽古の様子を【上大岡道場ブログ】と【上大岡道場Facebookページ】にて毎日更新しています。上大岡道場での日々の稽古を始め、試合・審査会・合宿などの各種イベントでの様子を中心に投稿しておりますので、ぜひ覗いてみてください。【上大岡道場ブログ】<https://ameblo.jp/kyokushin-kamiooka/> 【上大岡道場Facebook ページ】<https://www.facebook.com/kamiookadojo/>

【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、必要な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 Tel.045-730-2751 office@kyokushin-yokohama.com
- ◎横浜本部道場 Tel.045-243-1875 fax045-730-2752
- ◎戸塚道場 Tel.045-869-5370
- ◎上大岡道場 Tel.045-326-6981
- ◎東戸塚道場 Tel.070-1229-8108
- ◎羽田支部長 kyokushin@dawing.com
- ◎穴倉分支部長 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

※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ことをご容赦下さい。

極真会館横浜港南支部 道場新聞
港南瓦版vol.61 2019年2月28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】武の道においては千日を初心とし、万日の稽古をもって極みとす(大山倍達総裁座右の銘)…2019年も1月11日総本部鏡開き、13日横浜港南支部鏡開きから空手の1年が始まりました。心技体のさらなる進化を求めて精進して参ります。今年の世界大会が開催されます。稽古に試合により一層盛り上がる一年になりそうです。先日早速2月24日の愛知県大会では準優勝、第3位と好成績の嬉しい一報が入りました。3月末には神奈川県新人戦(金太郎杯)、4月20・21日には全日本ウエイト制選手権大会・国際親善選手権大会・セミコンタクト国際交流大会と楽しみな試合が続きます。普段東戸塚道場で稽古する壮年部、少年部の道場生が出場します。皆で応援しましょう！千日は3年、万日は30年と武の道は長い道のりです。稽古を通じて、痛み、辛さ、そして喜びを分かち合うのも極真空手の魅力だと思います。押忍。

【本牧道場】押忍 本牧道場の黒川です。先日、道場仲間2人と関東地区壮年選手強化稽古に参加してきました。今回で2回目の参加でしたが、とても素晴らしい稽古なのでその魅力をご紹介します。①講師が豪華です！前回は元世界大会王者の木山仁支部長！今回は元世界ウエイト制大会軽量級王者の鈴木支部長！極真空手ファンの自分だけでも垂涎ものです。②”空手おやじ”が大集結します！関東各地から100名近い参加者が集まります。壮年国際大会王者をはじめ、多種多様な空手おやじと手合わせができます。③思ったほど、痛くも苦しくありません！「選手強化稽古」と言ういかつい名称にビビりますが、前半は技術習得のセミナーで、後半のスパーリングも疲れたら自由に抜けて良いので、痛みと苦しみを求めている方以外は強度の調節が可能です。空手おやじの皆さん、次回開催の際には是非ご一緒しましょう！

【泉道場】1年で最も寒い季節が終わりに近づき、泉道場の冷たい板張りの床で稽古をした泉道場生は、また一つ試練を乗り越え成長したことでしょう。人を強くするのは指導者でも家族でもなくその人自身です。まわりは環境を与え行く先を指し示しそれを見守るのみです。「どんな大金持ちでも王様や大統領であっても稽古は誰も代わりにやっつけてはくれない。強くなりたければ自分で汗をかかしくかない。その代わりそうして得た強さは誰も盗むことはできない。」と、よく稽古で話します。これは勉強や自分を高めること全てに共通して言えることだと思います。実りある春にしましょう！

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。

港南瓦版の次号の発行は  **5月31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5月15日(水)
メール↓↓↓
office@kyokushin-yokohama.com

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。
お互いの快適の稽古の為、十分配慮しましょう。

支部長コラム
「目標と価値観」
明確な目標に向かう者が稽古するとき、目の輝きが違う。目標を持つことは、稽古はもちろん日常生活の全般を変える力になる。しかし、目標だけでは不十分であり危険であることも覚えておきたい。

目標とは未来に達成したいゴールであり、それをクリアした時点で終わりが来る。また目標を掲げると同時に「達成」「未達成」という2つの未来が現れる。

例えば「大会で優勝する」という目標を掲げた時点で、「優勝出来た」・「優勝出来なかった」という2つの未来が自動的に生まれるのである。

だから目標だけを追いかけて頑張ろうとすると、曖昧な未来から生じる大きな不安やストレスに襲われることになるし、もし目標を達成出来なかった時には自分がして来た努力が無意味なものに思えてしまう。

また、黒帯になってから稽古への意欲が落ちてしまう者は、黒帯を締めるという目標がゴールであり終着駅にしてしまっている者である。

そこで必要なのが「価値観」である。価値観は常に現在のプロセスであり、成功も失敗も終わらない。

目標は価値観に裏打ちされたものでなければならぬし、目標が価値観を貫くための指標であり、行動に活力を与える道具だと位置付けることが大切なのだ。

極真空手修行においては、様々な意味での、「強くなる」「強くある」など、変わる事のない価値観があつてこそ、ブレることなく道を貫くことが出来るのだ。

大会入賞者				
12月9日	2018 西日本大会	45歳以上 -75kg上級	第3位	小椋 洋石
2月24日	第12回愛知県大会	小学6年男子 上級軽量級	準優勝	保立 偉大
		小学4年男子 上級重量級	第3位	佐藤 良弥



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を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。

試合に挑戦しよう!!
極真会館では道場生の目標・経験・成果発揮の場として、支部内試合(当支部では港南チャレンジ)・各種都道府県大会(横浜カップなど)・地区大会(全関東大会)・東西日本大会・全国大会・国際大会・全世界大会など、実に様々な大会を開催しています。この事で、各自のレベルに応じて無理なく経験を積み、徐々にレベルの高い大会に臨み、将来は世界を相手に大舞台で戦うという高い目標も持つことが出来ます。そして全ての試合は、極真空手創始者 大山倍達総裁が提唱した「実践なくば証明されず、証明なくば信用されず、信用なくば尊敬されない。」という極真の理念に基づく真剣勝負です。極真空手修行において、試合への挑戦は最も前向きな取り組みの一つと言えます。健康体であるならば是非試合に挑戦し、極真の醍醐味を五感で体感しましょう。道場生の皆さんの勇気ある挑戦と保護者の皆さまのサポートを心より願っています。

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。
■試合用に使用される「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)
※女子用の胸サポーター・下腹部ガードは、試合用公認防具と同様、注文販売となります。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。