

極真会館 横浜港南支部 行事予定

2019年11月30日現在

月	日	行事名	場所・時間・備考
12月	2(月)~8(日)	2019年大掃除週間 (支部内全道場で実施) 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	
	8(日)	セミコンタクト首都圏交流試合 ☆極真会館が2018年に新設したセミコンタクトルールの試合	駿河台大学大体育館
	14(土)	2019 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
	21(土)	帯研(上級者特別稽古) ☆支部内合同行事 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~
		2019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。忘年会は帯研対象者以外も参加可	戸塚道場 19:00~
29(日)~4(土)	年末年始の休み <全道場休館> 1月5日(日)から各道場で通常通りの稽古		
1月	4(土)~6(月)	2020年総本部冬季合宿(兼・昇段審査会) 極真会館創設期から続く伝統ある冬季合宿です。	三峰神社(埼玉県秩父市)
	11(土)	2020年総本部鏡開き	本部直轄 代官山道場
	12(日)	2020年 横浜港南支部 鏡開き・新年会 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
2月	11(火・祝)	第97回 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。(受審申込切:1/31・金)	金沢産業振興センター
	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 ※型を重点に稽古	戸塚道場 17:30~19:00
	24(月・祝)	2020神奈川新人戦「金太郎杯」 各カテゴリーの新人戦と団体戦(上級者向け)が開催。 切12月19日(木)	小田原アリーナ
3月	14(土)	帯研 兼 選手会合同稽古&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
4月	11・12(土・日)	2020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! 極真空手を通じた国際交流の場	武蔵野の森総合スポーツプラザ
	19(日)	港南チャレンジ2020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 ※申込切4/5(日)	金沢産業振興センター
	26(日)	『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)	

※各大会の要項は道場にあり。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、またはメール(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早めにご相談下さい。
 (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サイトをご確認ください。

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!





「読むと強くなる」極真の機関誌『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¥980 (奇数月の月末発売)

第96回昇級昇段審査会 (2019年11月16日)

昇段者

一般・壮年・女子・少年

初段	西川 嘉一	菅 充	菅 羅桜
少年初段	渡辺 悠		

昇級者

一般・壮年・女子

1級	門間 英晃	金澤 暁希	佐藤 達也	亀田 樹京
2級	岩田 美桜	金野 凌士	西野 佳奈	
3級	内藤 亜紀子	川戸 涉	若林 賢	
5級	松本 真希至	小松 明	小林 修一	楊 旭
	三上 大和	6級	佐藤 曉良	西浦 伶香
8級	坂本 全康			
9級	藤井 照夫	谷口 隆	長澤 太介	

少年部

2級	橋本 眞悠花	佐藤 良弥	星 歩汰		
3級	平中 健太	4級	長友 陸杜	5級	博多屋 蒼介
6級	中岡 礼斗	宅間 篤志	瀧上 京平	長谷川 茉那	
7級	石川 雄大	山崎 悠馬	有本 伊織	伊澤 輝	
8級	笠原 颯真	吉本 康輝	吉本 優輝	森 小雪	
	小野寺 ルイ	藤井 健吾	石松 和真	富澤 瞭	
9級	渡邊 晟	津原 康希	田向 隆晟	森 雪丞	
	高橋 想矢	村上 元悠	長澤 丈之介	中岡 柚里愛	
10級	諸星 奈南				
	諸星 柑奈	鈴木 涼太	山崎 颯馬	伊藤 悠良	
	浅野 叶絆	安藤 巧真	西江 直翔	藤田 海斗	
	吉田 大智	村山 嵩丸	石川 雅翔	北野 孔太	
	北野 曹太	山口 巧太			

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、嬉しいことだと思います。しかし同時にその責任も重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す。極真会館の帯に恥じぬよう、引き続き「心・技・体」を磨いて行きましょう。



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、対人稽古(受返し・スパーリング等)の際、胸サポーターの使用を必須としています。
- 試合用の「一撃オープンフィンガーグローブ」はクッションが薄いため、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。

■ 稽古で使う道着・サポーター類は、常に清潔に保ちお互いが気持ちよく稽古できるようにしましょう。

“4年に一度の世界最強決定戦”
『第12回全世界空手道選手権大会』 無事閉幕!

極真会館が4年に一度開催する「第12回全世界空手道選手権大会」が無事閉幕しました。
 今回は16年ぶりに日本が王座を奪還することが出来ました。また、女子の無差別世界大会でも史上初の日本人女王が誕生し、日本にとってはこれ以上ない結果で閉幕することが出来ました。応援して頂いた皆さんに心より感謝申し上げます。

世界各国から強豪勢が参戦して3日間かけて世界最強の座を争う他に類を見ない大会は、強烈な熱気に包まれました。観戦した道場生の皆さんは、この大会から得た学びや刺激を自身の稽古に活かして下さい。そして横浜港南支部から次の全世界大会で日の丸を背負って戦う選手が登場することを心から願っています。

【忘れ物に注意!】
 忘れ物は道場所定の場所に1週間保管いたします。気づき次第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た場合は、速やかに道場へお戻し下さい。
 宜しくお願いいたします。

2019度 年間努力賞 集計結果

(集計期間:2018年11月1日~2019年10月31日)

☆年間最優秀選手:保立 偉大

社会人	1位	小椋 洋石	179回
	2位	楊 旭	172回
	3位	西野 佳奈	155回
	4位	伊藤 勉	150回
	5位	門間 英晃	130回
学生・少年	1位	渡辺 悠	314回
	2位	保立 偉大	284回
	3位	橋本 眞悠花	269回
	4位	宅間 隼斗	254回
	5位	和田 知磨	247回

☆最優秀選手、各部門1位に名前入り一撃道着を進呈します。
 ※準指導員以上を除いて集計

岩上先生の言いたい放題コラム
 当支部顧問の岩上雄一先生(上大岡・岩上整骨院)のコラムページが道場公式Webサイトに設置されました。他では中々読むことが出来ない健康に関する情報です。アクセスはWebサイトメニュー内「ブログ&読み物」から。

☆ 名前刺繍入り道着 ☆

- 普通道着 ¥9,900(刺繍1文字 ¥250)
- 一撃道着 ¥13,640(刺繍1文字 ¥310)

※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:5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
 ※上記価格には消費税10%が含まれます。



港南瓦版

極真会館 神奈川横浜港南支部 道場新聞

VOL.64
 2019/11/30

【発行】
 国際空手道連盟極真会館 神奈川横浜港南支部 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
 (幼年・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】4年に一度開催される全世界大会が、先日無事閉幕しました。結果は冒頭の記事に譲るとして、この世界大会の凄さについて少し書きます。体重無差別・素手素足・直接打撃制の激しい真剣勝負を3日間に渡り戦います。世界一の称号を手にするには実に8試合に勝たなければなりません。そんな全世界大会に出場する選手は正に青春の全てを掛けて準備をしますが、アマチュア競技です。勝っても多額の賞金が手に入る訳でもありません。こんな競技が他にあるでしょうか？似ているものなら知っています、それは修行僧。正に武道空手の求道者たちの戦いです。

【戸塚道場】先日、第96回昇級・昇段審査会が行われました。戸塚道場からは菅充1級と菅羅桜1級が昇段審査に挑みました。他にも西川嘉一1級と渡辺悠1級も審査に挑みました。みなさん不安や緊張もあるなかで、一生懸命に審査を頑張っていました。特に菅充1級は怪我という壁を乗り越えて審査を受け、十人組手でも故障箇所はありつつ、後半体力が落ちてでも最後までやめることはありませんでした。黒帯への意識の高さと気持ちの強さを感じました。他3名の受審者も苦しくなっても諦めず、今出せる力を出し切ったものと思います。同時に受審した昇級審査受審者の方々も含め、本当にお疲れ様でした。

【上大岡道場】10月に開催された全関東大会で、岩田大指導員が一般上級重量級で優勝しました。その大会において有志の皆さんにより作成して頂きました岩田大の応援幕がデビューしました。来年からは全日本大会の会場でも、岩田大の応援幕が掲げられるようになることと思いますので、皆さんの心の籠った応援幕を背に飛躍して欲しいと思います。

【支部内出稽古について】
横浜港南支部では支部内全ての道場で対象クラスの稽古に参加出来ます。登録道場以外の稽古に初めて参加する時に初回だけ指導者に支部登録Noを申告して下さい。
(番号が不明だと稽古回数に加算が出来ません。)
皆さん、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、指導者・事務局へお問合せ下さい。

《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 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
- ◎宍倉支部長 shishikura@kyokushin-yokohama.com
- ◎石田責任者 32ru358@gmail.com
- ◎岸本責任者 c-kisshie@ezweb.ne.jp

※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 神奈川横浜港南支部道場新聞
港南瓦版vol.64 2019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！
☆横浜本部道場 facebookページ
http://www.facebook.com/iko.yokohama

【東戸塚道場】昇段十人組手ではいつも、受審者のそれまでに積み重ねてきた思いを感じます。皆、無級の白帯から始めて、いろいろあってここまで辿り着くのだと。11月16日に審査会がありました。受審者の中で基本がしっかりして切れのある技の者は目を引きまします。そして、それが組手に生かされることを改めて確認できました。先日テレビの特番で、怪物と呼ばれるチャンピオンボクサー、井上尚弥の練習風景を見ました。その中で、シャドーボクシングは印象的のものでした。体に軸をつくり、手先ではなく体全体を大きく使い丁寧に振っていました。あれほど速く強いパンチを打つ井上選手が、いや、だからこそ入念に基本の軌道を確認していたのだと思います。審査会では自分の稽古を再確認する良い機会になりました。押忍。

【本牧道場】押忍 本牧道場の黒川です。先日、全関東大会に出場し、なんと3位入賞をすることができました。数えてみれば13回目の試合出場でしたが、相も変わらず申し込みをした翌日から後悔の日々…もしタイムマシンがあったら、あの日に戻って申込書を破り捨てたいと思う毎日でした。そんな中でも、壮年部や本牧道場の皆さんのサポートのおかげで、その恐怖心から逃げずに立ち向かうことができました。物理的には試合は独りで闘うものですが、実際には準備から当日まで常に誰かに背中を押してもらっているという心強さがあり、まるでラグビー日本代表のごとく“ONE TEAM”であると感じることができました。次は自分が誰かの背中を押す役になり、恩返しをしたいと思います！

【泉道場】寒い季節が到来し、今や支部内でも数少ない板張りの泉道場での稽古は特に寒さがこたえます。その硬く冷たい床で拳立て伏せをする子どもたちの辛抱強さには頭が下がります。小さい子には特にきつい修練ですが、それを乗り越えることで身体ももちろん精神が鍛えられます。一口に横浜といっても狭いようで広く、泉道場周辺はのどかでのんびりした地域です。そこで育った子供たちは実直でおおらかな子が多い印象を受けます。直ぐに形に表れないことに時間を掛けて積み重ねる極真空手の武道修行には適している人間性が泉区では育まれているように感じます。寒い冬を乗り越え春に強い芽をだそう！

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。

“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。

港南瓦版の次号の発行は

2月29日です。

港南瓦版の作成に参加しませんか？
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。また企画アイデアの提案も大歓迎です！
締め切り:2020年2月15日(土)
メールでお送り下さい↓↓↓
office@kyokushin-yokohama.com

支部長コラム

「デフォルト値(何を普通にするか)」

先日の「第11回神奈川県大会(横浜カップ2019)」直後の選手クラスでは、稽古の前半で大会の反省会をした。

試合の結果や内容・手応えから、自分がいま何処に居て、何処に向かうべきかを確認する機会は有益である。それを仲間に話すことで、自分の中でぼんやりとしたことも明確になる。

反省会の最後に私からは、選手たちにこう伝えた。

「強くなるためにデフォルト値を変えよう、
即ち何を普通とするかで全てが変わる」

例えば1日当たりの稽古時間、1時間が普通のA君と5時間が普通のB君が、ある日2時間稽古をした場合、A君はいつもの2倍の稽古なのでキツク感じて手を抜くかも知れないが、B君はいつもの僅か半分以下の稽古なので集中して追い込むだろう。

稽古時間を勉強時間と置き換えても良いが、その意識の差は大きいし、積み重なる稽古量の差は計り知れない。

どのようにしてその「普通」の違いが生まれるのかは、山登りに例えられる。

家の裏山に登ろうと思えば、それこそ思いつきで何の準備もなくサンダル履きでも登ることも出来るだろう。しかし、富士山に登りたければその日程を決め、靴や服装などの装備を揃え体調を整えなければ登れない。増してエベレストへの登頂を志せば、数年掛りの綿密な計画や資金集め、高地に耐えうる体力創りなど、命がけの取り組みになるだろう。

つまり目標が変われば自ずと意識も変わるのである。まずは登りたい山を決めることだ。その山を征すれば次に登りたい山が見えてくるだろう。

9月23日		第11回 神奈川大会 横浜カップ2019	壮年45歳～49歳 (+75kg)	優勝	西川 嘉一
			高校2・3年男子 (-65kg)	優勝	岩崎 力也
			中学1年男子 (-50kg)	優勝	上杉 唯斗
			壮年50歳～54歳	第3位	伊藤 勉
			小学5年女子 (-35kg)	第3位	茂木 ひまわり
			小学5年男子 (+35kg)	第3位	和田 知磨
			小学5年男子 (-35kg)	第3位	耕田 真之

大会入賞者				
10月27日	第27回 全関東大会	一般男子 上級 +80kg級	優勝	岩田 大
		壮年45歳～49歳 -80kg級	第3位	黒川 和弥
		中学1年男子 +50kg級	第3位	保立 偉大
11月10日	2019神奈川県 ビギナーズ大会 (第16回武魂杯)	一般チャレンジ 黄+緑	優勝	楊 旭
		壮年45～50歳 チャレンジ青+黄	優勝	小林 修一
		壮年35～39歳 チャレンジ オレンジ+青	準優勝	上杉 健太
		中学チャレンジ マッチ緑+茶	準優勝	佐野 駿
		小5チャレンジ 緑	準優勝	市川 一真
		女子小2 ビギナーズA	準優勝	耕田 更紗
		小1・2 ビギナーズA	第3位	星 颯真
		小1チャレンジ 白+オレンジ	第3位	渡邊 晟

11月16日	第35回支部内 交流試合 「港南チャレンジ 2019秋」	最優秀選手賞		高橋 蒼志
		敢闘賞		村山 嵩丸
		中学1年男子	優勝	藤原 琉誠
		小学女子2・3年	優勝	耕田 更紗
		小学6年	優勝	三島 健正
		小学3年	優勝	笠原 颯真
		小学2年	優勝	吉本 優輝
		小学女子1・2年 ビギナー	優勝	平中 佐和
		小学5年 ビギナー	優勝	カンデル ニラズ
		小学4年 ビギナー	優勝	吉本 康輝
		小学3年 ビギナー	優勝	伊澤 輝
		小学2年 ビギナー	優勝	津原 康希
		小学1年 ビギナー	優勝	神林 博也
		幼年	優勝	高橋 蒼志
		型競技	優勝	宅間 隼斗
型競技 ビギナー	優勝	耕田 更紗		

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をしましょう。選手会登録申込書は各道場でお渡します。