

極真会館 横浜港南支部 行事予定		2020年3月5日現在	
月	日	行事名	場所・時間・備考
3月	14(土)	帯研 兼 選手会合同稽古&国際親善強化稽古	戸塚道場 17:30~19:30
		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	
4月	11・12(土・日)	2020国際親善空手道選手権大会	武蔵野の森総合スポーツプラザ
		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	
	13(月)	大山倍達総裁26年慰霊祭	埼玉県奥秩父・三峰神社
	19(日)	港南チャレンジ2020春(支部内交流試合)	金沢産業振興センター
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4/5(日)			
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)		
GWの休み <各道場ごとに休館日があります>			
道場で配布またはWEBサイトで見れる「GW連休期間の稽古日程表」を参照下さい。			
5月	10(日)	第4回全中部空手道選手権大会	愛知県武道館
		幼年から一般・壮年・女子まで全ての組手・型競技を開催。出場申込み〆切済	
	17(日)	2020千葉県少年大会	柏市中央体育館
		幼年・小学生(初級・上級)のみの開催です。◇支部内申込〆切:4/4(土)	
24(日)	第98回 横浜港南支部 昇級・昇段審査会	金沢産業振興センター	
※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:5/2(土)			
6月	13(土)	帯研・選手会合同稽古	戸塚道場 17:00開始
		帯研対象者・選手会登録者(少年も含む)が対象	
20(土)	2020オールアメリカン大会&世界女子大会		アメリカ・ニューヨーク

※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。



忘れ物は道場所定の場所に1週間保管します。気付き次第早目に持ち帰るようにして下さい。保管期間を過ぎた場合、予告なしに処分する場合があります。また他の人のサポーターなどを取り違えた場合は、速やかに持ち主に連絡をするか道場の忘れ物入れに戻して下さい。宜しくお願いします。

公認防具の販売について

公式試合(県大会以上)で使用が義務付けられている公認サポーターを道場で販売しています。各道場または右のQRコードから注文用紙・サイズ表を入手してお申込み下さい。

公認サポーター注文用紙

注文用紙 → → →

サイズ表 → → →

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クラブ」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。

“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! 3月号 ¥920 (奇数月の月末発売)

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97回昇級審査会 (2020年2月11日)

昇級者

一般・壮年・女子

1級	森 功乃介	藤原 琉誠	2級	原本 樹	
3級	仲澤 紗耶	山口 偉翔	4級	濱田 桃花	
6級	石井 和樹	太田 康正	7級	中村 敏和	上杉 健太
9級	人見 奏	菅野 哲也	糸永 武郎	10級	岩切 勇樹

少年部

2級	笠井 柊陽	山本 哲弥	極真会館			
3級	稲葉 渉太	三島 健正				太田 蓮
4級	伊藤 苺音	太田 董				
5級	城所 匠真	須藤 雅公				小松 美結
6級	安田 龍真	森谷 永遠				森谷 萌愛
7級	星 颯真	足立 康樹	木下 慧音	田所 沙羅		
	小泉 竣太郎	中村 優太	濱口 玲士郎	奈須 遥音	中口 悠	
8級	齊藤 莉乃	齊藤 莉亜				
	三瓶 匠海	藤田 稟城	菅野 弘人			
9級	藤原 優真	宮崎 玲央	野々村 大祐	白橋 幸	佐藤 優也	
	石川 裕瑛	鈴木 冬駕	大山 龍之助	福山 琉翔	高橋 正春	
	石川 和虎	清水 壮晟	牧山 太郎	細田 直輝	濱田 竜太郎	
10級	原田 湊心	立岡 佳子	山田 洸矢	山下 想馬	石川 竜士	
	林 大輝	大菅 琥太郎	吉田 あずみ	奈須 敬太	白石 沙羅	
	澤口 瑛心	村上 陽向	大場 歩睦	杉本 裕太	高橋 芭奈	
	山口 翔大	岩本 音弦				

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。

スマホQRコード決済 PayPay

PayPay・ALIPAY に対応しました

道着・サポーター等の販売品、審査料、大会、合宿の参加料、引落とし出来なかった月会費などの支払いにご利用可能です。(年会費は除く)紛失・提出忘れなどの心配も無く記録も残るので安心です。(手数料0円)

○スマホのアプリで下のQRコードを読み取り、金額を入力して「支払う」を押して下さい。

※支払いが完了したら「決済番号の下5桁」を各申込書の所定欄(又は備考欄)に記入して提出して下さい。

申込書の無い費用の支払いは、メール等で決済番号をお知らせ下さい。

※スマホ決済不可ものはお知らせに明記します。

◇◇ 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の月会費が4月分(3/27引落とし)から変更となります。
 ◎高校生⇒¥8,800
 ◎社会人・20歳以上の学生⇒¥9,900

【注意とお願い】

- ①残高不足にならない様、引落とし口座の残高をご確認ください。
- ②引落とし不能になった場合は、指定の口座へ振込み頂くか「PayPay」でお支払い下さい。
- ③年会費・月会費に未納がある場合、審査受審・大会の出場が出来ませんので、十分にご注意下さい。
- ④引落とし口座の変更はお早目にお申し出下さい。

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。

極真会館 神奈川横浜港南支部 道場新聞

港南瓦版

VOL.65
2020/2/29

〔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で進呈いたします。
 ※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】昨年3月から始まった横浜本部道場の日曜クラスは、早いもので1年が経ちました。休日の朝に稽古をする習慣を手に入れた道場生は充実した週の区切りで活力ある生活をしていることと思います。皆さんもいかがですか？お待ちしております。同時に出来た合同自主トレ「筋トレ部」も徐々にメンバー・扱う重量ともに増えているようです。筋トレ初心者にも(鬼軍曹が)フォーム・メニューのアドバイスもしていますので、どうぞ気軽に参加してみてください。約四半世紀お世話になった稽古場正面の大山倍達総裁・松井章奎館長のお写真を新しいものに替え、新たな気持ちで真摯に稽古に取り組んでいきたいと思っています。押忍！

【戸塚道場】近頃では日差しの暖かい日もだんだんと増えてきたように感じます。今年も一年が始まっていきます。最近では戸塚道場の幼年部の時間でも先輩の子が後輩の子を注意したりとか、なだめたりする場面が見られるようになりました。とても頼もしく感じました。その様な人にやさしく出来るようになる稽古をしていくことも大切な事と思います。先日も審査会が行われましたが、これからもまた試合、審査会が行われていきます。いろいろと経験しながら心身ともに成長出来るように今年も空手に私生活に頑張っていきたいと思います。

【上大岡道場】毎年この時期はインフルエンザが流行しますが、今年は新たな新型コロナウイルスも広がりを見せています。上大岡道場でも道場に来たらまずは手洗いとうがいをするように励行しています。日常においては社会的に推奨されている予防をしっかりとしながら、規則正しい生活の中で必要な睡眠をとり、バランスのとれた食事で栄養を補給をして、稽古でしっかりと体力と気力を養いましょう。

【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
- ◎宍倉分支部長 shishikura@kyokushin-yokohama.com
- ◎岸本責任者 c-kisshie@ezweb.ne.jp
- ◎黒川責任者 dadacco20020324@yahoo.co.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.65 2020年2月29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！
☆横浜本部道場 facebookページ
<http://www.facebook.com/iko.yokohama>

【東戸塚道場】東戸塚道場がこの春で開設9年目を迎えます。4、5歳で道場に通い出した子供たちももう中学生です。今や小さな後輩たちの面倒を見る良い先輩たちです。汗をかき、痛みを伴いながら空手を修得していく中で、得難いものを手にすることができます。まだ記憶に新しい昨年の世界大会でのこと、優勝者上田幹夫選手の試合場への入退場の「礼」に、空手に対する意識の高さを感じました。厳しい稽古によって培われた「姿」の美しさを感じ「チャンピオンになるな」と思いました。極真空手を通じて、少年少女たちには強く、おおらかに、礼儀正しい人に成長してほしいと願っています。押忍。

【本牧道場】本牧道場の黒川です。3月より本牧道場責任者を石田師範代より引き継ぐこととなりました。自分にとって石田師範代・故森先輩との本牧道場での稽古の日々が空手修行の原点であり大きな柱となっています。お二人が築き上げられた本牧道場をより一層盛り上げ、後輩たちにとってここでの稽古が深く根を張った太い幹となるよう濱口指導員・小林指導員・岩花指導員と共に尽力していく所存です。とは言え、私自身はまだまだ力不足の身ですので、皆様のご指導・ご協力無くしては責任者の任を務めることができません。どうか今後ともお力添えをいただけますよう、宜しく願い申し上げます。押忍

【泉道場】気が付けば幼年・少年部では女子の割合が増えている泉道場です。ひと世代前にも女子が多く在籍にして試合にも積極的に出て活躍した時期を思い出します。泉区にはそういった気風があるのかも知れません。どうやら今年の冬は暖冬のように例年に比べ快適に稽古が出来ています。厳しい武道の稽古とは言え、幼年や小学低学年の子たちが寒さに震えながら稽古する姿を見るのは辛いものです。もう少しで暖かだ桜咲く春がやって来ます。冬を越えた木々は一回り強くなると言います。空手家も冬を越えて強くなりましょう。

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。

中学生以下の支部外への出稽古について

中学生以下の道場生が支部外の道場へ出稽古を希望する場合、原則として地区大会(関東大会)以上の入賞実績を有する者に許可を出します。また出稽古先は極力友人・知り合いがいない道場且つ単独で参加を原則とします。なお、帰省先等での出稽古については、上記の限りではありません。

港南瓦版 次号の発行は

5月31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5月15日(金)
メールでお送り下さい↓↓↓
office@kyokushin-yokohama.com



支部長コラム

「一喜一憂のすすめ」

大会や昇級審査会に臨む道場生に、

「試合の勝ち負けや審査の合否に一喜一憂せず、自分の志を見失うことなく精進しよう。」

こういつも話すが、今回のコラムは「一喜一憂のすすめ」という一見すると矛盾したタイトルで書くことになる。

いったい、何への一喜一憂を推奨するのだろうか。

それは、その日1回の稽古を精一杯やったか、いま打った一つの突き蹴りに全力を尽くしているか、一つ一つの動作に細心の注意を払っているかである。

極真空手道は長い道のり(長期目標)だが、そこに向かう日々の取り組みは刹那(短期目標)の積み重ねである。

相手が変われば結果も変わり、判定を審判という第三者に委ねる試合とは違い、

日々の取り組みへの一喜一憂は全て自分次第で決まるのだ。

過去でも未来でもない「目の前にある今」への一喜一憂は大いにすべきだと思う。

言うまでもなくそうした取り組みは、日常生活、仕事、勉強にも通ずるものでなければならない。

①小学生で1級、②中学生まで黒帯(少年初段)を取得した者は①中学進学後に一般1級へ、②高校進学後に一般の初段への切替申請をして下さい。申請期間は各昇級審査会の受審申込み期間です。一般1級・一般初段への切替えが済んでいない場合、昇級審査の受審が出来ませんのでご注意ください。
※式段への昇級審査の受審には、一般初段取得(切替)から2年の修行期間が必要となります。

道着・サポーター類は清潔に！

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、他人の臭いは不快なものです。お互いの快適な稽古の為、十分配慮しましょう。

大会入賞者

11月22日	2019 ワールドユース 大会	12歳男子-50kg級 (中学1年生男子)	優勝	保立 偉大
2月24日	2020神奈川県 新人戦 (第10回金太郎杯)	壮年軽量級	優勝	川戸 渉
		中学生女子	優勝	西浦 怜香
		小学5・6年 重量級	優勝	山本 哲弥
		小学女子低学年	優勝	耕田 更紗
		中学生女子	準優勝	佐藤 菜歩
		小学女子高学年	準優勝	伊藤 苺音
		壮年軽量級	第3位	上杉 健太
		中学生男子	第3位	三上 大和
		小学女子中学年 重量級	第3位	森 小雪
		小学3年 中量級(-32kg)	第3位	田所 龍馬
小学女子低学年	第3位	中岡 柚里愛		
小学女子低学年	第3位	田所 沙羅		
小学1年重量級	第3位	渡邊 晟		



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の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ています。

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(中学生)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、支部内交流試合(当支部: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。健康上問題のない人は、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んのサポートを心より願っています。