

## 横浜市女史部 4月29日 & 5月7日 横浜市強化合同練習会報告

4月29日(土・祝)西スポーツセンターおよび5月7日(日)青葉スポーツセンターにて横浜市強化練習との合同練習会を行いました。

道場に大人の女性が少なくて!という色帯の方の参加も増えてきて、笑い声の絶えないにぎやかな練習になりました。

【4月29日】

### 9:30~12:00 組手練習会

午前中はサブアリーナにて組手の練習を行いました。

まずは鏡を使って自分のフォームを確認しながらの基本練習。

前蹴り、回し蹴り、逆突きでそれぞれの技のポイントを確認。

その後、横浜市技術委員会委員長の我妻先生のご指導をいただきながら2人組になって打ち込み。

初めての人もいたので、経験者のリードでお互いフォローしながら前回の復習で膝を曲げないようにつま先からすり足で入る刻み、逆突きの練習。詰まりがちの間合いをしっかりと取って大きく踏み込む練習を繰り返し行いました。



### 13:30~16:00 形練習会

午後は会議室にて形の練習を行いました。

号令をかけながらみんなで和道流のチントウ、

糸東流のバツサイダイ、マツムラローハイ、

セイエンチンを繰り返し演武しました。



【5月7日】

### 9:30~14:00 組手練習会

我妻先生にお越しいただき、前回までの前足の使い方をふまえて、今回は後ろ足の使い方と前手での刻みの流し方を練習。

2人組のカウンター練習で攻防を交互に繰り返し練習しました。



### 14:00~16:00 形練習会

午後続きは各自で流派の形を自主練習。普段なかなか自分の時間が取れないなかで、各自これから審査や試合で演武する形を、繰り返したつぷりと練習できました!

その後は号令をかけながら糸東流のバツサイダイ、マツムラローハイ、平安五段を演武。

今後、松濤、剛柔流の方もぜひご参加いただければと思います!

**女性ならではの和やかな雰囲気です!  
一緒に練習しませんか?**

### ●今後の練習会予定

5月16日・6月13日(火)『定例練習会』県立武道館柔道場

9:00~12:00 形・組手練習会

12:00~13:30 手持ち弁当による会議室ランチ

6月18日(日)『練習試合&コート係講習会&審判研究会』**企画中!**

13:00~17:00 横浜市立新田小学校を予定 ※詳細決定次第、またお知らせいたします

参加申込、お問い合わせ先 : [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com) 横浜市女史部

