



横浜市空手道連盟女史部

## 5月 他市交流オープン練習会報告

5月16日（火）神奈川県立武道館柔道場にて横浜市女史部定例練習会を行いました。  
今回も他市交流オープン練習会としていつものメンバーに加え、他市から参加がありました。  
黒帯色帯問わず様々な空手経験の女性が集まり、試合シーズン突入を意識した練習会となりました！

### 9:00～10:20 体操&形練習

今回は糸東流のマツムラローハイを全員で練習しました。  
その後、糸東流・和道流に分かれ練習し、最後に演武発表を行いました。新しい発見もあり、ためになりました。



### 10:00～11:20 組手練習

組手基本練習の後、2人1組になり定番技の打ち込み。  
今回は受ける側の意識もプラスして行いました。  
その後、元立ち形式での技出し練習。  
『先取』で有利な試合展開ができる様、ポイントを取りに行く練習となりました。



### 11:20～12:00 組手試合・審判練習

審判の発声練習からの技取り練習。  
その後、選手・審判の役を順番に経験しながら試合形式の練習をしました。  
初めて審判経験をした人も、大きな声で『ヤメ』がかけられるよう、  
『ヤメ』タイミングの練習もしました。  
初めての方もわからないなりに、しっかりと参加していました。



今後も他市、他県との交流練習会を  
企画したいと思います。  
帯色問わず参加をお待ちしています！



#### ●今後の練習会等予定

6月13（火）『平日定例練習会』 県立武道館

9:00～12:00 形・組手練習会

12:00～13:30 会議室ランチ

6月18日（日）『練習試合&コート係り講習会&審判研究会』横浜市立新田小学校

13:00～17:00 選手役・コート係り役・審判役のそれぞれの体験会です。

どうぞ奮ってご参加ください。