



7月4日（火）もうすっかり夏が来たかと思うような猛暑の中、神奈川県立武道館柔道場にて平日定例練習会に4人の色帯メンバーを含む空手女史9人が集まり、汗を流しました。

9:00~10:00 体操&形練習

和道流 ピンアン二段、糸東流 平安初段を
号令をかけながら全員で練習
それぞれの流派に特徴的な立ち方などを習い、
実際に形の中で意識しながら練習を行いました
最後は号令なしでそれぞれのペースでかいっぱい
形演武を行いました



10:30~12:00 組手練習

基本練習のステップでの突き、蹴りの練習の後
二人組になって、対面での打ち込み練習
その後、経験にあわせて2グループに分かれ
基立ち組手を行いました

● 今後の練習会予定

来月は夏休みサマー企画および土日プラスワン練習会を計画中！
詳細が決まりましたら横浜市連ホームページにてお知らせいたします♪

☆ 8月 8日（火）『サマー企画』
13:30~17:00

☆ 8月中予定 『土日プラスワン練習会』

☆ 9月12日（火）『他市オープン平日定例練習会』 県立武道館柔道場
9:00~12:00 形・組手練習会
12:00~13:30 会議室ランチ

お問い合わせ先： hamaku.jyoshibu@gmail.com

