

## 9月23日&10月8日 強化合同練習会報告

やっと爽やかな秋の気配が感じられるようになった9月23日(祝)西スポーツセンター、10月8日(日)清水ヶ丘公園体育館にて女史部練習会を行いました。会を重ねるごとに参加する仲間も増え、流派、帯色関係なく目いっぱい汗を流しました!



### 9月23日 組手&基本形講習会

午前は組手練習。  
体操や組手のアップ後、打ち込み練習を行いました。  
午後は強化部会主催の基本形講習会に参加し、糸東流の平安和道流のピンアンを練習しました。



### 10月8日 組手&基本形講習会

午前は組手練習。  
体操や組手のアップの後、打ち込み練習では相手の体に自分の腰をぶつけるように飛び込む方法を各自、意識をしながら行いました。  
午後は強化部会主催の基本形講習会に参加し、松濤館流の平安、剛柔流のゲキサイを練習しました。



### ●10月17日特別企画、無事終了!

☆『自分のからだメンテナンスシリーズ《体験しよう!筋膜リリース》』

好評のうちに幕を閉じました!たくさんの皆さまご参加ありがとうございました!

### ●今後の練習会・企画予定

☆平日定例練習会

11/14(火)、12/12(火) いずれも県立武道館柔道場

9:00~10:00 形練習会

10:00~12:00 組手練習会

12:00~13:30 会議室ランチ

☆練習試合&コート係講習会&審判研究会

秋季横浜市空手道大会に向けて、12月中に企画進行中です!



参加お申し込み・質問等は下記アドレスまで!お待ちしております\(^o^)/

お問い合わせ先: [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)