



横浜市空手道連盟女史部

## 11月14日 定例練習会報告

ひんやりとした空気が冬の気配を感じさせる中、神奈川県立武道館柔道場にて平日定例練習会が行われました。今回は静岡からの他県参加者を含む空手女史 21 人が集まりました。

### 9:00~10:00 体操&形練習

皆で号令をかけながら形練習を行いました。



さらに、試験や試合に向けて人前で演武することに慣れるため、形演武の時間を取りました。



### 10:20~12:00 組手練習

今回は全員で同じテーマに沿って練習を行いました。気温が低い時期になってきたので、ケガのないよう気を付けながらも、力いっぱい取り組みました。

### 11:30~12:00 組手試合・審判練習

選手と審判の二手に分かれて、デジタルタイマーと赤青の旗を使って試合形式での練習を行いました。試合に慣れるということと、デジタルタイマーや旗を初めて使う方も多かったので、とても貴重な経験になりました。



### ● 今後の練習会予定

☆ 平日定例オープン練習会 県立武道館柔道場

日時：12/12(火) 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

☆ 組手試合&コート係講習会&審判研究会 横浜商科大学 鶴見キャンパス

日時：12/17(日) 13:30~16:30 詳しくは横浜市連 HP をご覧ください

☆ 土日祝日プラスワンオープン練習会

日時：1/20(土) 夕方 只今企画中

参加お申し込み・質問等は下記アドレスまで

✉ : [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)

