

空手好き女史  
集まれ！！

## 横浜市空手道連盟女史部 12月練習会報告

**横浜市連女史部は横浜市連加盟道場の女性の方ならどなたでも参加できます。**

例えば、帯の色・空手の経験年数・選手活動をしていない・組手は自信がない・形は自信がないなど、心配ご無用。みんなで学び合い、やりたいことをやれる練習場と考えてください。

問い合わせ・質問・参加申し込みは下記へ、(参加費 1人 ¥100 保険代等)

お問い合わせ先：須山利恵 090-9858-5855 [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)

**1月練習会は17日(火) 県立武道館 9:00~12:00+会議室ランチ~13:30**

みんなで汗を流し、空手技量をUPさせましょう！！

～次回の『土日祝日プラスワン練習会』1月に企画！！別途周知いたします\(^o^)/～

### ●平日定例練習会●

12月13日(火) 県立武道館柔道場にて空手女史11人が集まり練習会を行いました。

#### 9:10~10:00の形練習会

今回はバッサイダイの練習を行いました。学んでいるのは和道流、松濤館のメンバー。

1人で打てるようになるまであと一步！さて、今年度2つ目の形に入ります。次は松濤館ジオンの予定。

#### 10:00~11:40の組手練習会

今回はとにかく相手からポイントを取る練習。いつもの打ち込みのあと先取り一本で何度も何度も相手を変えて挑戦しました。

最後は恒例の審判を付けての試合形式。徐々に前に出られるようになってきました！

#### 12:00~13:30の会議室ランチ

自前のお弁当を頂きながら、今日の練習を振り返ります。

相手の動きに対しての反応が良かった人や前蹴りが素晴らしかった人、初めに集まった時と比べてみんな良い点が出て来た様です。悩みは尽きないですが、少しずつでも成長の過程が嬉しいですね。

そして女史部でこんなことしたい！など提案が上がります。

大会慣れしていない子供にも練習試合ができる場は作れないか。毎年2回盛大に行われる横浜市大会でのコート係りの講習会を行い、大会がより円滑に、そしてできるだけ多くの人が大会に関われるようになれるといいのでは？などなど…

子ども達の為に出来ること、横浜市連の為に出来ること。

それは結局自分の為に出来ること、と返って返ってきます！



女史：女性に対し敬意をこめて言う語。敬語。凛とした素敵な女性空手家を一緒に目指しましょう！

互いに敬意を払い、この呼び名がふさわしい活動の場になるよう願いを込めて、あえてこの字を充てました。

お問い合わせ先：須山利恵 090-9858-5855 [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)