



空手好き女史
集まれ！！

横浜市空手道連盟女史部

4月2日横浜市強化合同練習会報告

4月2日（日）横浜市西スポーツセンターにて横浜市強化練習との合同練習会を行いました。



9:30~12:00 組手練習会

午前中はサブアリーナにて組手の練習を行いました。

普段の練習会では指導者なしで自分たちで練習を行っていますが、今日は横浜市技術委員会委員長の我妻先生のご指導をいただきながら組手の基本練習を行いました。膝を曲げないようつま先からすり足で入る刻み、逆付きの練習。練習回数をたくさんくり返すことで、身体で実感することができました。

より速く動こうとするあまりにいつしか間合いが詰まっていたことに気づき、足の運びひとつご指導いただただけで自分の間合いがぐんと伸びたことに目が覚める思いでした！



13:30~16:00 形練習会

午後は会議室にて形の練習を行いました。

今回はたっぷりと時間を取ることができたので、普段なかなか体験することのできない他流派の形をお互いに教え合っており返しくり返し練習しました。

剛柔流のセーパイ、糸東流のバツサイダイ、和道流のチントウなど・・・お互いの形の理解を深め、充実した練習時間になりました！

横浜市女史部会は横浜市連加盟道場所属の女性ならどなたでも、帯色、経験に関係なく参加できます！

「道場に大人の女性が少なくて・・・」

「組手をもっと練習したいけれど、男性と組むのは少し怖いです」

女史部ではいろいろな練習会を計画しています！ご相談だけでもお待ちしております！



**初めてでも大丈夫！
一緒に練習しませんか？**

●今後の練習会予定

4月15日（土）『土日祝日プラスワン練習会』 川和小学校体育館
17:00~19:00 形・組手練習会

4月25日（火）『定例練習会&他市交流オープン練習会』 県立武道館柔道場
9:00~12:00 形・組手練習会
12:00~13:30 手持ち弁当による会議室ランチ

4月29日（土）『横浜市強化合同練習会』 西スポーツセンター
9:30~16:00 形・組手練習会（お子さんが強化選手でなくとも大丈夫！）

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

