



平日は参加できない方も！

横浜市空手道連盟女史部

4月15日プラスワン練習会報告

4月15日（土）横浜市立川和小学校体育館にて横浜東松濤館さんの練習会場に参加させていただき、合同プラスワン練習会を行いました。



17:00～17:30 体操&基本練習

「いろいろな道場の人々が来ているよい機会なので、ぜひいつもとは違う人と積極的に練習をしましょう！」

横浜東松濤館の尾形菜々先生のお言葉で始まった合同プラスワン練習会。

最初は全体で体操とその場での基本練習。

その後、組手チームと形チームに分かれて練習を行いました。

17:30～19:00 組手&形練習会

【組手チーム】

まずは全員でフットワーク練習、体をあたためます。

その後、小中学生、高校一般男子、中学生以上女子にグループ分けをし、それぞれ人数、体力にあわせた練習を行いました。

- ・2人1組での打ち込み、
- ・グザグ打ち込み（小中学生）
- ・元立ち打ち込み(サウスポー対策やダッキング等)



元気いっぱいの高校生の参加も多く、活気ある練習になりました！

普段の練習ではなかなかできない、たくさんの人と組んでの練習。有意義な練習時間になりました！

【形チーム】

形チームは糸東流の人だけでしたので、流派の形練習を行いました。早く強く打とうとして肩に力が入る、技が小さくなるなどの課題に対して、1つ1つの技をしっかり決める、柔らかく演武する箇所では力を抜くように心がけるよう練習を行いました。

- ・平安五段、バツサイダイ、ニーパイポ
号令をかけながら、基本動作を確認
号令なしで自分のペースで演武



最後に皆さんに見てもらいながら、壇上での形演武1回披露。

途中から横浜東松濤館のお子さんも1人、糸東流体験と一緒に形を演武しました。

次回は他流派の形も練習したいと思っていますので、ぜひご参加ください。

●今後の練習会予定

- 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！）

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

