



横浜市空手道連盟女史部

## 4月25日他市交流オープン練習会報告

4月25日（火）神奈川県立武道館柔道場にて横浜市女史部定例練習会を行いました。  
今回は他市交流オープン練習会としていつものメンバーに加え、相模原市、川崎市、茅ヶ崎市などから参加がありました。

黒帯色帯問わず様々な空手経験の女性が集まり、活気ある華やかな練習会となりました！

### 9:00～10:00 体操&形練習

今回は松濤館流のエンピを全員で練習しました。  
流派の特徴的な立ち方（騎馬立ち、後屈立ち、不動立ちなど）を中心に習い、号令をかけながら繰り返し形を練習しました。



### 10:00～11:20 組手練習

まずは膝、股関節を柔らかくすることを意識しての横ステップ練習。  
その後、全員で輪になり基本練習を行いました。

2人1組になったの足運び、間合いの練習。

足運びは前足を伸ばし、足を浮かせず相手の懐に飛び込む前回の強化合同練習の復習を行いました。

間合いの練習ではどうしても詰まりがちな自分の間合いをしっかりと確認しながら打ち込みを行いました。



### 11:20～12:00 組手試合・審判練習

続けて審判の発声練習。

その後、選手、審判の役を交代しながら試合形式で実戦を行いました。  
審判経験のない初めての方も少し緊張した面持ちでしたが、積極的に参加していました。



今後も他市、他県との交流練習会を企画したいと思います。  
帯色問わず参加をお待ちしています！

### ●今後の練習会予定

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

5月7日（日）『横浜市強化合同練習会』 青葉スポーツセンター  
9:00～16:00 形・組手練習会

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

