

## 6月13日他市交流オープン練習会報告

6月13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。  
今日の平日定例練習会も、他市オープンで行い、集まった空手好き女史は21人。  
そのうち9人は白帯を含んだ色帯のメンバー。

初参加した色帯メンバーから

『黒帯の方ばかりと聞いていたので練習についていけるか心配でしたが、レベルに合わせていただけたので良かったです♪ 普段練習している仲間には黒帯の方はいないので形演武など拝見して「これが黒帯の世界☆」って思いました～😊また形演武をぜひ拝見したいです!』  
と、感想コメントを頂きました！

### 9:00～10:00 体操&形練習

松濤館 平安五段、シオン、糸東流 マツムラローハイを  
号令をかけながら全員で練習  
形演武

- ・バッサイダイ、ニーセーシー、ニーパイポ、チントウ



### 10:00～12:00 組手練習

- ・突きの引き練習
- ・試合形式では、審判練習を兼ねて『試合時間残り15』の練習

来月もまた他市オープンで行います( ^\_^ )  
ご参加されたい方は下記までお問い合わせ下さい。

お問い合わせ先: [hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)



### ● 今後の練習会予定

7月4日（火） / 9月12日（火）『他市オープン平日定例練習会』 県立武道館柔道場  
9:30～12:00 形・組手練習会  
12:00～13:30 会議室ランチ

※8月 summer 企画計画( ^\_^ )!

