

# 横浜市空手道連盟女史部 12月12日 定例練習会報告

本年最後の定例練習会を、神奈川県立武道館柔道場にて行いました。  
形に、組手に、審判に、と大変充実した熱い練習会となりました。

## 9:00~10:00 体操&形練習

形練習の成果を発表形式で披露することで腕を磨きました。



最後に審判発声を行った後、審判をつけて試合形式での実践練習を行いました。



## 10:00~12:00 組手練習

基本練習のステップでの突き、蹴りの練習の後二人組になって、対面での打ち込み練習。  
その後、3組に分かれての元立ちを行いました。



今年も空手女史にとって大変アクティブな年となりました。  
自分達に出来ること、やりたい事をやれる喜び、これからも少しでもお役に立てるよう、女史部一同少しずつですが知恵と力を出し合い進んでいきたいと思っております！！

## ● 今後の練習会予定

### ☆ 平日定例オープン練習会

平成30年1月30日(火) 於 県立武道館

※参加費 200円/人(保険代他) ※女子・女性のみ

### ☆ 土日祝日プラスワンオープン練習会

平成30年1月20日(土) 於 南神大寺小学校

17:30~19:30

※参加費 200円/人(保険代他)

※子供・学生・大人・男子・女子

ご参加OKです



お問い合わせ先:

[hamaku.jyoshibu@gmail.com](mailto:hamaku.jyoshibu@gmail.com)