

## 長久手支部3月予定表

| 月日    | 曜日 | 予定  | 月日    | 曜日 | 予定                             |
|-------|----|---|-------|----|--------------------------------|
| 3月1日  | 日  | 杓ヶ池練習 ◎12:00～15:00自主練可 ※洋平不在(交流合宿)                        | 3月16日 | 月  |                                |
| 3月2日  | 月  |   | 3月17日 | 火  |                                |
| 3月3日  | 火  |   | 3月18日 | 水  | 杓ヶ池練習                          |
| 3月4日  | 水  | 杓ヶ池練習(会費集金日)  | 3月19日 | 木  |                                |
| 3月5日  | 木  |   | 3月20日 | 金  |                                |
| 3月6日  | 金  |   | 3月21日 | 土  | 杓ヶ池練習(15:00～17:00) ※洋平不在(型講習会) |
| 3月7日  | 土  | 改善センター練習  | 3月22日 | 日  | 杓ヶ池練習 ◎12:00～15:00自主練可         |
| 3月8日  | 日  | 杓ヶ池練習・県連総会(尾張旭ふらっと)16:00～ ◎12:00～15:00自主練可 ※義則・洋平15:30～不在 | 3月23日 | 月  |                                |
| 3月9日  | 月  |   | 3月24日 | 火  |                                |
| 3月10日 | 火  |   | 3月25日 | 水  | 杓ヶ池練習                          |
| 3月11日 | 水  | 杓ヶ池練習   | 3月26日 | 木  |                                |
| 3月12日 | 木  |   | 3月27日 | 金  |                                |
| 3月13日 | 金  |   | 3月28日 | 土  | 改善センター練習・西日本大会準備               |
| 3月14日 | 土  | 改善センター練習  | 3月29日 | 日  | 第37回西日本少年少女大会(枇杷島SC)           |
| 3月15日 | 日  | 県連審査会・午後審判講習会(緑SC)  | 3月30日 | 月  |                                |
|       |    | ※組手の良い練習になります!!積極的に参加を!                                   | 3月31日 | 火  |                                |

**・杓ヶ池体育館練習**

毎週水曜日 1部 PM6:00～7:30(園児・小学生低学年及び初級クラス)  
2部 PM7:00～9:00(小学生高学年以上)  
毎週日曜日 PM3:00～5:00(全員)

**・農村改善センター練習**

毎週土曜日 1部 PM6:00～7:30(全員)  
2部 PM7:30～9:00(一般2級以上及び初段補以上)

**・会費(道着・拳サポーター申込みも含む)の集金について**

会費の集金は第1水曜日の7:15～7:45まで、杓ヶ池体育館にて受付ています。  
また、第一土曜日の6:00～6:30も改善センターにて受け付けます。

**■3月行事予定**

3/8(日) 県連総会(尾張旭ふらっと)PM4:00～9:00  
3/15(日) 県連審査会・午後審判講習会(緑SC)  
3/29(日) 第37回常心門西日本少年少女選手権大会(枇杷島SC)

**■4月行事予定**

4/12(日) 愛知直伝会(義則、洋平出席)  
4/19(日) 第46回愛知県空手道選手権大会(愛知県体育館)  
4/26(日) JKFan Cup 2015(尾張旭市総合体育館)

### 「一万時間の法則」

2月22日の総会では、皆様ご協力いただきありがとうございました。皆さんが、支部のために真剣に役割を担ってくれるのを拝見して、私も襟を正す思いでした。今年度も、「人生のためになる空手」を体現できる支部となれるよう、力を合わせて頑張っていきたいと思います。どうぞよろしく願いいたします。さて、今月のテーマは「一万時間の法則」です。皆さんは聞いたことがありますか？これは、スポーツの世界に限らず、あることで人並み外れた結果を出そうと思ったら、センスに関係なく一万時間が必要だということです。「あー自分にはセンスがないんだ」とか、「やっても勝てないや」とか、思いませんか？結果を出すためにはどんな人でも一万時間の練習量が必要なのです。オリンピックのメダリスト達は、これを達成して一流になっているのだそうです。

空手の練習に置き換えて考えてみましょう。長久手支部の道場の練習だけだと、二部まで全て参加しても週8時間。一日平均約1時間です。とすると、一万時間達成までに要する日数は一万日(27.4年)となります。師範がいつも「道場の練習だけでは足りないよ」とおっしゃっていますが、その通りですね。毎日コツコツと、練習を重ねることで、練習時間はどんどん差がついてきます。一万時間にどんどん近づいていきます。それに伴って、実力もどんどん差がついていきます。

宮本武蔵は、「五輪書」の中で「千日の稽古をもって鍛とし、万日の稽古をもって錬とす」という言葉を残し、「鍛錬」という言葉のもとになりました。コツコツと、鍛錬しましょう。(文：水田洋平)

■ご意見、ご質問は TEL.FAX 0561-62-6408 E-mail:mizuta500706@hotmail.com

TEL:0561-61-7060 E-mail:yohei0901@hotmail.com

淳風会 長久手支部 水田義則

水田洋平