

## 2019年8月 淳風会長久手支部スケジュール

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
				1	2	3 秋ヶ池練習 (会費集金) 15:00~自主練習 ※板間のみ 18:00~通常練習 10:00~ 女士部練習会 全国少年少女選手権大会 ※義則・洋平休み
4 秋ヶ池練習 15:00~通常練習 全国少年少女選手権大会 ※洋平休み	5	6	7 秋ヶ池練習 (会費集金)	8	9	10 秋ヶ池練習 15:00~自主練習 ※板間のみ 18:00~通常練習
11 秋ヶ池練習 12:00~自主練習可 13:00~15:00一般部 15:00~通常練習 本部強化練習会 (東京)	12	13	14 秋ヶ池練習 ※全国大会強化練習 15:00~ (全面)	15 ※全国大会強化練習 15:00~ (全面)	16 ※全国大会強化練習 15:00~ (全面)	17 秋ヶ池練習 15:00~自主練習 ※板間のみ 18:00~通常練習 ※義則休み
18 秋ヶ池練習 15:00~通常練習	19	20	21 秋ヶ池練習 15:00~自主練習 ※板間のみ 18:00~通常練習	22 ※全国大会強化練習 15:00~ (板間のみ)	23	24 常心門50周年記念 国際武道祭 練習休み
25 常心門50周年記念 国際武道祭 練習休み	26	27	28 秋ヶ池練習	29	30	31 秋ヶ池練習 15:00~自主練習 ※板間のみ 18:00~通常練習 ※義則休み

## 水曜日 (秋ヶ池体育館)

- 1部 (無級~4級、18:00~19:00) 基本・型・組手  
※3級はからだづくり+基本  
2部 (3級~初段補、19:00~20:00) 基本・型・組手  
※黒帯は型自主練習  
3部 (黒帯、20:00~21:00)

## 土曜日 (秋ヶ池体育館)

- 1部 (無級~4級、18:00~19:00) 基本・型・組手  
※3級はからだづくり+基本  
2部 (3級~初段補、19:00~20:00) 基本・型・組手  
※黒帯は型自主練習  
3部 (黒帯、20:00~21:00)

## 日曜日 (秋ヶ池体育館)

- 13:00~15:00 一般部練習  
(少年部自主練習)  
15:00~17:00 全体練習

- ・会費の集金について 8月の会費集金日は、3日土曜及び7日水曜の19:15~19:45に受け付けます。
- ・道着・拳サポーター申込みは随時受け付け、支払いは商品と引き換えとします。(今年度 防具・道着係:平岩さん)
- ・日曜 13:00~15:00 を一般部の練習時間としています。
- ・自主練習時間を設けています。活用してください。 ※小3以下は親御さんが同伴してください。

## □8月の主な行事

8/3 (土)	女士部練習会 (10時~) 東郷総合体育館
8/3, 4 (土日)	全国少年少女選手権大会 東京武道館
8/8~11 (木~日)	全国高等学校選手権大会 沖縄県
8/12 (月)	本部強化練習会 光が丘体育館 (東京)
8/16~18 (金土日)	全国中学生選手権大会 北海道
8/24・25 (土日)	常心門50周年記念 国際武道祭 鹿児島県串良平和アリーナ

## □9月の主な行事

9/1 (日)	愛知県錬成大会 愛知県体育館
9/15 (日)	県連昇級審査会 緑SC 第2

## 自分の範囲を広げること

淳風会長久手支部は、一般の黒帯が増える一方で、見学者や新しい入会者も続々と増えて勢いを増していますね。黒帯の一般部や少年部も、周りの見本となる心構えが整ってきて色帯や白帯に声をかけて指導する場面が増えてきました。素晴らしい成長だと思っていつも見えています。空手の練習を通して、初めのうちは自分一人の事を考えるとします。どうやったら上手になれるかな。あんな風に強くなりたいな。といった感じです。徐々に成長してくると、その範囲が広がって周りの人にも目が届くようになってきます。あの人に声をかけると全体が変わるな。あそこ手が足りないから声かけてあげよう。などです。最近の黒帯は、だんだん自分の範囲が広がって、支部全体を見るようになってきているのです。

練習は、足りないところに目を向けてそれを修正すること、得意なところをより伸ばすことのバランスを取りながら進めます。これがきちんとできれば、必ず上手になってきます。空手の練習を通して、是非この良い習慣を身に付けて欲しいと思っています。これは勉強でも、仕事でも、成長するために最も基本になる事だからです。

## 50周年記念武道祭に向けて

さて、8月24日・25日にはいよいよ常心門50周年記念武道祭が開催されます。長久手支部の日々の稽古が試される時であると同時に、50年の歴史をつないだ常心門の等身大の姿が見られるチャンスになることでしょう。皆さんは、その歴史を担う大切な存在なのだと感じるはず。楽しい時間になるように、大会・演武に向けた練習を乗り越えていきましょう！ (文：水田洋平)