

## 2020年 5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 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	2 zoom練習 18:00~21:00 通常練習
3 強化部zoom練習 (9:30) 10:00~12:00 支部zoom練習 15:00~17:00 通常練習	4	5 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	6 zoom練習 18:00~21:00 通常練習	7	8 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	9 zoom練習 18:00~21:00 通常練習
10 強化部zoom練習 (9:30) 10:00~12:00 支部zoom練習 15:00~17:00 通常練習	11	12 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	13 zoom練習 18:00~21:00 通常練習	14	15 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	16 zoom練習 18:00~21:00 通常練習
17 強化部zoom練習 (9:30) 10:00~12:00 支部zoom練習 15:00~17:00 通常練習	18	19 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	20 zoom練習 18:00~21:00 通常練習	21	22 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	23 zoom練習 18:00~21:00 通常練習
24 強化部zoom練習 (9:30) 10:00~12:00 支部zoom練習 15:00~17:00 通常練習	25	26 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	27 zoom練習 18:00~21:00 通常練習	28	31 zoom朝練 6:30~7:30 (クラス分け無し)	

## 水曜日・土曜日 (zoom通常練習)

18:00~18:20	先生のお話・準備運動
18:20~18:40	無級・10級
18:40~19:00	9級・8級
19:00~19:20	7級・6級
19:20~19:40	5級・4級
19:40~20:00	3級・2級
20:00~20:20	1級
20:20~20:40	初段補
20:40~21:00	初段以上

## 日曜日(支部zoom通常練習)

主に組手の練習を行います。	
15:00~	先生のお話
15:00~15:40	初級
15:40~16:20	中級
16:20~17:00	上級

## 日曜日(強化部zoom練習)

強化メンバ以外でも参加可能です。	
他支部のみんなと練習しよう!	
9:30~10:00	自己紹介・オリエンテーション
10:00~10:40	初級
10:40~11:20	中級
11:20~12:00	上級

## 火曜日・金曜日 (zoom朝練)

6:30~7:30	クラス分け無し
-----------	---------

※zoomでの練習詳細 (URLなど) は、連絡網を確認してください。

・5月の会費も集金しません (本部登録費含む)。

・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)

## □5月の主な行事

## □6月の主な行事

6/21 (日)

県連昇段級審査会

緑SC 第2

直傳會

## 常心是非常

緊急事態宣言下、長久手支部会員の皆様におかれましては、各学校も休校して皆様自宅での自粛生活を送っている事と存じます。このような生活は未だ先が見えず、その中で少しずつできる事を見つけていく努力が必要になると思います。タイトルの「常心是非常」という言葉は、流祖が日頃から私たちに伝えてくださった言葉で、亡くなる前に出版された本のタイトルにもなっています。

常心是非常。常日頃から、非常事態に備えて心と身体の準備をすること。

常心是非常。非常事態になっても平常の心を忘れず落ち着いて行動できること。

皆さんは、なぜ空手をしているのでしょうか？いざという時に、自分や大切な人を守ることができるようにではありませんか？今、いざという時です。皆さんの空手は、自分を守る考え方に生きていますか？大切な人を守っていますか？この緊急事態の相手は、「新型コロナウイルス」であり、それにより我を忘れた「人」です。皆さんは、武道家としてこの緊急事態を落ち着いて乗り越えていくために、自らを鍛えていかなければなりません。そしてこの事態を乗り越える事で多くを学び、大きく成長するのです。

今私にできること。医療者として正しいウィルスの知識を伝える事。自らを鍛えるための場所を提供し続ける事。zoomを通してまた皆さんにお会いできるのを楽しみにしております。

また、zoomへの参加にあたり、スムーズな参加と、お互いの安心のために次のようなルール設定をしたいと思っております。どうぞよろしく願いいたします。

- 参加する名前を、漢字かひらがなで名字を設定してください。
- ビデオの見える状態でご参加ください。
- 通常は「ミュート」で雑音が全体につながらないように設定し、発言すると置きにミュートを解除してください。
- 一人一畳分のスペースで実施できる内容を提供しています。自宅内やお近くの公園など、人と密接・密集・密閉しない場所で行ってください。
- Wi-Fi環境下でご参加いただくのが望ましいと思います。
- 練習中は、説明している動画を「ビデオの固定」をすると見やすくなります。

(文：水田洋平)