



拳 参

~ 第 5 号 ~

発行
国際空手道連盟極真会館
北海道総本部
高木道場
〒063-0803
札幌市西区24軒3条7丁目1-24
総本部事務局 011-631-6331
URL <http://kyokusin-takagi.jp/>

第一回
道央極真空手道選手権大会



高木道場旋風吹き荒れる

平成20年7月6日(日)江別市立体育館において第一回道央極真空手道選手権大会が開催されました。総勢120名に上る参加選手の中、当高木道場から精鋭23名が参加し正々堂々全力で戦い抜き素晴らしい結果を残しました。

試合結果

幼年の部	優勝	齊藤宇哉
小学1年生の部	準優勝	熊谷杏子
	3位	神 翔太
小学2年生の部	優勝	大澤秀征
	3位	鎌田悠杜
小学3年生の部	3位	三上蓮央
	3位	小峰千奈
小学4年生の部	準優勝	小玉響輝
	3位	田中睦渡
小学5年生の部	優勝	亀井千遥
小学6年生の部	優勝	田中健登
	3位	窪田勇弘
高校生の部	3位	松田雄大

大会を観戦して思うこと

出場した選手の皆さん、大変お疲れ様でした。応援していた我々も、すっかり興奮しちゃいました。さて、大会を見ていつも思うことなのだが、子供達は試合の勝敗を顔いっぱいに表示する。片や満面の笑みを浮かべ、片や目にいっぱいの涙をためて唇をかみしめる。殴り合いは争い事の根元である。しかし空手はそれを現実の痛みというフィルターを通して「相手への思いやり」へと浄化してくれるのだ。特に負けた子に思うのだが、「悔しさ、惨めさ、不甲斐なさ」幼いながらもそんな感情が心の中で渦巻いているのではないだろうか。壇上から目を腫らして降りてくる子、それを暖かい眼差しで迎えるお父さん、お母さん。そこには子供達の豊かな感情を育む素晴らしい教育の場があるのだろう。「愉快的な道場生の部屋」に「強さとは何だろう」と問いかける書き込みがあったが、ここに一つの答えがあるのかも知れない。空手を修行する上で求めるもの、曲がりなりにも道場の指導員として端っこに名を連ねている自分は、そういう子供達を見て、はたと我が身を振り返るのである。「生涯の修行を空手道に通じ、極真の道を全うすること」好きな道場訓の一節である、が、実践するにはあまりにも困難な言葉である。【本部指導員 野澤】



諸澤・代表・野澤・橋本ら諸先輩の応援

今日からやってみよう、真壁師範の短時間稽古。まずは「15分基本稽古」だ！
さあ、はじめぞ！
準備運動3分～膝屈伸、腰の回転は必ず
正拳中段突き～50(中心軸を感じて)
裏拳正面打ち～50本(早さと爆発力で)
手刀脾臓打ち又は横顔面打ち
～30(遠心力を感じて)
外受け～50(前腕の素早い巻き込みで)
その他の受けを何か一つ～30
前屈立受け逆突き～その場で左右各20
(腰の切れとタイミングが大切だ！)
膝蹴り～最初に左だけ20、次に右だけ
20(何とか届く高さにティッシュを丸
めたもの糸で吊してヒッティングし、ク
リーンヒットできなかつたらカウントに入れない。)
前蹴り～30(できる限り膝を高くかいこみ、接近
戦でアゴを真下から蹴り上げるつもりで)
回し蹴り～30(膝のかいこみを早く、かいこんだ
ら膝から下の遠心力を背足(中足)に溜め込み、放て！)
横蹴り～30(足刀をしっかりと返して、(横ではなく)
前方に踵を蹴り込み、力を貫通させよ！)
小休止～1～2分(こころ静かに立禅かストレッチ)
その場でサーキット～3～5分
腹筋 拳立て伏せ スクワット バーピー
カーフレイズ(自分に必要な種目を入れたり、その日
の重点種目を最後に集中させるのもいいですよ。)
やれば強くなる。やらなきゃ何も変わらない。継続は、力なり。

