

極真かぶと新聞 1月号②

発行 支部長・師範 岩田 厚

平成22年1月8日発行 (五段、中級教育カウンセラー、上級加圧トレーニングインストラクター)

<http://www.kyokushinkarate.org/>

極真精神 「頭は低く、目は高く。口慎んで、心広く、孝を原点として他を益す。」

<< 2010寒稽古 >>



みんな、さむい日につめたいうみのなかでよくガンバッタ!!
かならず強くなる。
ことしもキョクシンカラテをよろしく。

2010年1月17日、寒稽古を大的場海水浴場で行いました。晴天の中での寒稽古ですが、海の中はとも冷たかったです。自らあえて厳しい環境に身を置いてその厳しさを乗り越えました。必ずや強い精神力が身についたと思います。いくつになっても肉体的にも精神的にも苦しいことは我が身に降りかかってくる。寒稽古を乗り越えた生徒は、苦しいこと辛いことを乗り越えて大きく大きくたくましい人間に育っていくことと思います。今年も子供達の人間形成に必要な環境作り(日頃の稽古、合宿、大会、体験旅行など)を企画していきますのでよろしくお願ひします。

「夢」をもとう！

新しい年を迎え心も新しく、子供達に夢を持たせましょう。もちろん、夢は年齢に関係なくいくつになっても持つことがいいと思います。自分も50歳を超えた今も夢を見続けています。

以前自分が教師をしていた頃、新学期に生徒に向けて行っていたことを紹介します。もしよろしければ道場生の皆さん実行してみてください。保護者の方は、お子さんにしてみてください。

①空手に関しての夢を頭に浮かべる。頭に浮かべた夢を紙に書き、いつも目につくところに張っておく。子供が夢を言葉にしたとき、どんな夢（大人の判断でその夢は無理と思うような夢）でも否定をしないようにする。

②夢を達成するまでの計画を立てる。計画を立てることで、今、あるいはこれから何をすべきかが分かる。

③夢は、周りの人に話すといいです。話すことで周りの人が援助してくれる。また、環境を作ってもらえる。周りの人の援助で夢の実現性が増し、夢の実現が早くなる。

④夢の実現に向けて今取り組んでいる小さな事でも出来たら思いっきりほめてやる。ほめられることで「これからのやる気、がんばり続ける根気」が養われる。

< 例 >

(今 12歳) → (13歳) → (17歳) → (22歳)
 腕立て連続100回する 高校生大会で入賞する **全日本で入賞する**
 (夢の全日本大会で入賞するための取り組みを考える) ウェイトトレーニングを取り入れる (夢)

2月	7	日	第1回全四国体重別交流試合	観音寺市立総合体育館
3月	6	土	昇級審査会 高松会場 午後6時30分～	
	7	日	丸亀会場 午前10時～	
	7	日	笠岡会場 午後 3時～	
3月	14	日	総本部昇段審査会	東京恵比寿道場
3月	20	土	選手強化合宿 遠征試合(広島支部へ) 21日	愛媛県しまなみ交流館 広島支部 三原道場
	21	祝		
	22	振替		
4月	24 25	土 日	第6回国際親善空手道大会 少年・女子・壮年	千葉県幕張メッセ
5月	30	日	香川・岡山西支部内交流試合	笠岡市民体育センター
6月	27	日	全中国空手道選手権大会	広島市
7月	25	日	全四国空手道選手権大会	愛媛県

2010全四国地区大会(体重別大会)

2月7日(日) 午前10時から

観音寺市立総合体育館

今回選手として出場しない人で都合がつく人は、友達の応援に行ってください。

友達に応援されたらより一層頑張ることが出来ます。選手一同お待ちしております。

道場稽古のお休み

2月 6日(土) 大会準備のため 7日(日) 大会のため 11日(木) 祝日のため

3月 6日・7日(土・日) 審査会のため 21日(日) 祝日のため 22日(月) 振替休日のため

スケジュールにある行事の時は、稽古はありません。

注：道場によっては異なることがありますのでお確かめください。