



真誠塾便り



2

寒さが最も厳しい「大寒」を迎える2月となりました。学校では学年のまとめや試験、社会人の皆さんにとっては年度末に向けて忙しさが増す時期ですが道場生の皆さんは日々の稽古に真剣に取り組んでいますね。

「寒中に鍛えよ」という言葉があります。昔から武道の世界では、最も寒い時期こそ心と体を鍛える好機とされてきました。厳しい寒さの中で積み重ねた努力は、やがて大きな力となって現れます。今の一歩一歩が、春の成長につながっていきます。厳しい時期を乗り越えた経験は、空手だけでなく、学校生活や仕事の場面でも必ず力になります。大寒の寒さに負けず、2月も共に稽古に励んでいきましょう。2月は勉強や仕事で忙しく、疲れがたまりやすい時期です。空手の稽古は、気持ちを切り替え、集中力を高める良い機会となります。継続して稽古に参加していきましょう。春に行う予定の昇段審査に向け今回も有段者講習会を3回予定しています。初段審査前に実施する講習会は、合否のためだけの場ではなく、黒帯としての心構えと基本を確認する大切な稽古の場です。

これまで積み重ねてきた稽古を整理し、自分自身を見つめ直す機会もあります。

講習会は全3回を通して内容が深まり、継続して参加することで初段に必要な理解と安定感が身につきます。

仕事や学校で忙しい時期ではありますが、可能な限り全回参加を目標にしてください。

schedule

Next month's schedule

2026.1						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14
15 有段者講習会	16 休み	17	18	19	20	21 ぽかぽか
22 審判講習会	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28 ぽかぽか
1 休み	2	3	4	5	6	7

2026
February

2026.3						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026
March

2026.2						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

2026
April

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	1	2	3	4

日 Sun	月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11 建国記念の日	12	13	14 ぽかぽか
15 有段者講習会	16 休み	17	18	19	20	21 ぽかぽか
22 審判講習会	23 天皇誕生日	24	25	26	27	28 ぽかぽか
1 休み	2	3	4	5	6	7

弥富道場 7日・14日・21日・28日 社教センター



【審査は4月か5月】

審査は「その日だけうまくやる場」ではありません。

これまでの稽古の積み重ねと、当日の姿勢すべてが評価されます。以下の点を意識して臨んでください。

有段者講習会日程

2月15日（日）3月15日（日）4月12日（日）

8時～10時

対象…現1級、準初段、指導員



- 基本を疎かにしない
立ち方、構え、突き、蹴り、受け。基本にこそ差が出ます。
- 指摘されたことは必ず次に直す
注意を受け流さず、次の稽古で意識することが成長につながります。

【2部の選手クラスの募集】このクラスは空手の競技力向上はもとより自分に負けない強い精神力、諦めない気持ち、努力する事の大切さや仲間と協力しながら強くなってなっていく事を学び試合に出る事で経験を積み成長していくクラスです。詳しくは指導者にお聞きください。

【道場生募集】お友達を紹介して下さい

桑名本部道場 毎週月曜日、水曜日、金曜日18時30分～20時

富田一色公会堂 每週火曜日、木曜日18時30分～20時

陽だまりの丘「ポカポカ」 每週土曜日18時30分～20時

弥富市総合体育館武道場 每週土曜日15時～17時

◎大会申込や各種申込は、期日までに提出して下さい。



お問い合わせ 080-1619-9708

