

# 和道流女子部 第5回稽古会 報告

平成29年8月19日(土)

8月19日(土)第5回目の女子部稽古会で、三代宗家大塚博紀最高師範に和道流技術をご指導頂きました。参加者の中には中学生・高校生もいます。年齢に関係なく、皆で汗を流して稽古するのはとても気持ちが良いものです。難しくても気持ちが折れそうになることもあります。仲間と一緒に頑張ろうと思える事が出来ます。毎回私達と一緒に大汗をかきながらご指導下さる宗家には大変感謝しております。



突きの基本・上段受け流し・下段払い。  
全て腕だけではなく体を使って行う。  
インナーマッスルを思うままにコントロールすることは、まだまだ私達には至難の業です。

体を使って力を入れているつもりでも、軽い技にしかならない。なぜだろう?上手になりたい。考えて稽古して、また考えて稽古して…。手だけではなく体を使って技を出せるように! 和道流を表現する組手が出来るように! これからも繰り返し稽古に励みます。



和道流空手道連盟加盟団体所属の女子・女性であれば段位や帯の色、年齢は問いません。多数のご参加をお待ちしております。いずれも13:30~15:30 総本部道場にて。

第6回 9月 2日(土)

第7回 10月21日(土)

参加ご希望の方は、お手数ではありますが下記アドレスまで  
支部名・氏名・連絡先電話番号をお知らせ下さい。

連絡先 [wadojyoshi@gmail.com](mailto:wadojyoshi@gmail.com)  
発起人 相模原 小山こずえ  
如水会湘南 須山 利恵