

和道流女子部第8回稽古会 報告

平成29年11月11日(土)



立冬も過ぎ、暦の上では冬を迎えましたが、当日はさわやかな陽気に包まれ、終始和やかに第8回女子稽古会が行われました。

今回は、形ピンアン初段後半部分、そして基本組手と自由組手をご指導頂きました。

二人一組になって力の強さや抜き加減を体感します。これを何度も行うことで体得できるように

なるとのこと。中でも特に大切なのは、「力で動かさず小さく速く動く」ということ。これを形の中で正確に表現できるまで、繰り返し練習です。



また基本組手一本目と二本目を組み合わせ、攻めと受けを交互に連続して行いました。自由組手では中段突きに対し基本組手一本目で受け、一つ技を出す稽古をしました。



頭で理解したつもりでも実際に体を動かすと間合いや技を出すタイミングなど、課題がたくさん見つかりました。継続は力なりの言葉を信じ、ひたすら精進する以外に道はありません。



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9回12月2日(土)

第10回1月13日(土)

参加ご希望の方は、お手数ではござい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

発起人 相模原 小山こずえ
如水会湘南 須山 利恵