



## 道統少林寺流錬心館空手道東京多摩地区本部 第5回合宿を終えて

5月13日、14日に大地沢青少年センターにおきまして、第5回の合宿を行いました。

今年の合宿は、昨年ご逝去されたご宗家保巖追悼合宿とし、ご宗家のお守りの中で無事に終えることができましたこと感謝いたします。

参加者は多摩支部、三鷹支部、世田谷支部、合わせて35名でした。

初日の夕方の練習では世田谷支部の有村じゅん子さん(世界大会4連覇)に厳しく指導していただき皆のやる気が引き出され、充実した練習となりました。

二日目は午前、午後、平野師範と世田谷支部代表の保なるみさんの熱血指導のもと、皆生き生きと練習に励んでいました。二日間を通して食事作りなどで多大なご協力をいただきました父母の皆様から心からお礼申し上げます。

### 合宿を終えて

#### 小6 青山知樹

有村先生に教えてもらって勉強になりました。二日目は最初に先生の指導で護身術や錬心館の心の意味を教えてくださいました。昼食を食べたら練習が始まり型の練習や気をつけるところを教えてくださいました。おやつ後の練習では大会(関東大会)に出る人で「半月」と「鎮東」を集中してやりました。気をつける所も教えてくれたのでよかったです。

#### 小5 大貫孝信

合宿で学んだことはたくさんあるけど印象に残っているのは「鎮東」の二段蹴りの後の連続で突くなどをするとところ。ほかにも「拳手法の2」をすばやく行動に移すところを有村先生にたくさん言われてできるようになりました。練習は長いと思っていたけど一生懸命やれば思っていた以上に早く終わり練習がおもしろくなってすごく楽しくできました。

#### 小6 岡本杏

有村先生の声がホールに響くほど大きくて驚きました。型にキレがあってかっこよかったです。保先生も声が大きくて厳しかったけどいつもより長い時間空手の練習に集中できてよかったです。今回の空手の合宿では学ぶことがたくさんありました。空手以外でも世田谷の人と遊んだりして仲良くなれたと思います。

#### 小5 坂能あずみ

空手の合宿ではまだあまり仲の良くなかった子と仲良くなれたし、仲が良かった子と仲良くなれたのでうれしかったです。みんなでゲームや話をしたりしてとても楽しかったです。稽古では、私はいつも腰が高くなっているのを低くするようになり突きを一回一回止めたりできるように頑張りました。早くするところは早く、ゆっくりのところはゆっくり、止めるところは止める、この三つのことを型でちゃんとできるように頑張りたいとおもいました。

#### 小泉地大 25才

自分は小学生以下の門下生の指導がうまくいかないことが多く、合宿の際もなかなか指導が進まなかったのですが、保先生やほかの指導者の指導方法を見ながら「指導者と門下生の立場を明確にする」ということの重要さを痛感しました。保先生や平野師範のように覇気をもって指導に当たる方法と、豊富な知識量とそれに裏付けられた自信をもって接するという方法を見受けることができました。生来の気性もあって前者の方法で指導に当たることは難しいのですが、後者の方法は自分でも可能な方法であり、そのために型や基本の練習の細かい動作やその意味を覚えていくべきだと思いました。

合宿を終えての感想を抜粋して掲載しました。各自が実りのある合宿の経験を活かし、さらに技が磨かれて上達していくことを願っています。

師範 平野美恵子

道統少林寺流錬心館空手道 2017  
東京多摩地区本部合宿