

《少年部基本強化練習》



○三戦の立ち形・引き手が甘い！



○四股立ちは腰を落とす！



○前屈立ちをしっかりとる



○もっと後ろ足を張ることね！

会員募集中

国際新武道空手振興協会『十山会空手道』

- | | | | |
|------|-----|----|-----|
| 主席師範 | 上杉山 | 十山 | 山美子 |
| 師範 | 平山 | 春智 | 子 |
| 師範 | 小林 | 幸智 | 子 |
| 師範 | 杉山 | 林潤 | 也 |
| 師範 | 小関 | 根 | 麻里子 |
| 指導員 | 三戸部 | | 后 |
| 指導員 | 成島 | 涉 | 太 |
| 指導員 | 蒲原 | 功 | 郎 |
| 指導員 | 岩崎 | | 弘 |
| 指導員 | 高野 | 大 | 地 |
| 指導員 | 水口 | | 満 |
| 指導員 | 吉橋 | | 誠 |
| 指導員 | 諏訪部 | | 丈也 |
| 特別顧問 | 石山 | | 朝雄 |

「健全なる肉体」と「健全な精神力」を身につけたいと思っているキミ達へ。
 不動の集中力、ストレスからの解放、世界に通ずる日本の空手を習ってみませんか。
 十山会空手道の指導員は、館長をはじめ皆親切で、優しい人ばかりです。
 だから、みなさん！気軽に、体験入会をしてみましょう。
 小学生のみなさん、みんなで楽しく体を動かしましょう。
 中学生のみなさん、それなりに活発に、でも、礼儀正しく練習をしていきましょう。
 高校・大学生のみなさん、シッカリと技を覚え、学生生活の最後を空手道に打ち込んでみましょう。
 社会人となったとき、海外旅行や留学など、空手道はあなたの「世界へのパスポート」です。
 すでに社会人になられている皆さん、目的は「運動不足の解消」でも良いでしょう。「精神力を養う」ためでも、「護身のため」でも構わないのです。
 十山会の活動の目的は、「空手道という武道を通じて明るい未来社会を創ることです」。
 公德心、正義、倫理を大切に思う人ならどなたでも、一緒に汗を流してみませんか。
 みなさんの入会を心から、お待ちしております。
 練習をしているところを見たら、「一緒にやらせてください。」と誰かに声をかけてくださいね。

主席師範略歴

- ・全米空手協会公認チーフインストラクター
- ・全米空手協会公認ポリス・インストラクター
- ・国際新武道空手振興協会会長
- ・十山会空手道総帥主席師範
- ・国際武術連盟日本支部会長 (80カ国)

●問合せ先 **十山会空手道**
 本部事務局：03-3643-2801
 〒135-0032 江東区福住2-8-10-210

◎深川道場
 日曜日 (月に4回) 午後2時～5時まで
 ◎中野道場
 木曜日 (月に4回) 夜6時～8時半まで