

《 実戦空手：交差脇突き、膝蹴り、縦肘落とし 》



○ 構 え



○ 右上段突きを左払受けと同時に右脇交差突き



○ すかさず抱え込み膝蹴り、さらに右肘縦打ちで決める。



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 十 山 | 春 美 |
| 師 範 | 平 山 | 智 子 |
| 師 範 | 小 林 | 幸 子 |
| 師 範 | 杉 山 | 后 子 |
| 師 範 | 三戸部 | 麻里子 |
| 師 範 | 関 根 | 潤 也 |
| 師 範 | 小 林 | 潤 也 |
| 指 導 員 | 成 島 | 涉 太 |
| 指 導 員 | 蒲 原 | 功 郎 |
| 指 導 員 | 高 野 | 大 地 |
| 指 導 員 | 諏訪部 | 丈 也 |
| 指 導 員 | 岩 崎 | 弘 一 |
| 指 導 員 | 高 橋 | 龍 雄 |
| 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：03-6666-3623
 〒135-0016 江東区東陽 4-7-17-312