

《 実戦空手：交差突き・上げ突き・逆手崩し決め突き 》



○構え



○送り足上段突きを逆上段掛け受け右交差突き



○すかさず掛けた右手をテコにして突いた拳で上段上突き、更に逆手崩し右決め突き

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 | 美 子 |
| 師 範  | 平 山 春   | 智 子 |
| 師 範  | 小 林 智   | 幸 子 |
| 師 範  | 杉 山 幸   | 子 后 |
| 師 範  | 三戸部     | 麻里子 |
| 師 範  | 関根      | 潤也  |
| 師 範  | 小林      | 丈也  |
| 指導員  | 諏訪部     | 丈也  |
| 指導員  | 成島      | 渉太  |
| 指導員  | 高橋      | 龍一  |
| 指導員  | 高野      | 大地  |
| 指導員  | 岩崎      | 弘光  |
| 指導員  | 三戸部     | 朝雄  |
| 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