

《 実戦空手：一挙同からの決め技 》



○構 え



○上段突きを体捌きながら外鉄槌払受け



○すかさず右鍵突き



○さらに無双縦手刀できめる


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	「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。
師 範	平 山 春 美	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。
師 範	小 林 智 子	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。
師 範	杉 山 幸 子	だから、みなさん！気軽に、体験入会をしてみましょう。
師 範	三戸部 后 子	小学生のみなさん、みんなで楽しく体を動かしましょう。
師 範	関 根 麻 里	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。
師 範	小 林 潤 也	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。
指 導 員	諏訪部 丈 也	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。
指 導 員	成 島 涉 太	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」
指 導 員	高 橋 龍 一	ためでも、「護身のため」でも構わないのです。
指 導 員	高 野 大 地	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」。
指 導 員	岩 崎 弘 光	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。
指 導 員	三 戸 部 光 雄	みなさんの入会を心から、お待ちしております。
特別顧問	石 山 朝 雄	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