



# 夢太新聞 2018 11月号

今号より新聞の趣向を変えて自宅等で行って欲しい自主練習を紹介していききたいと思います。第1回目は体幹強化メニューであるプランクです。体幹強化はあらゆるスポーツで近年重視されています。空手もご多分に漏れませんが、体幹が強化されることにより動きがよくなることはもちろん、突き蹴りの威力、または打たれ強さも高まります。今回、紹介するプランクはフォームは意外と難しいですが、トレーニング自体はどこでも手軽に行えます。道場生の皆さんには、ぜひ自主練習で行って欲しいと思います。そして道場生の皆さんには道場稽古以外にも自主練習を行う習慣を付けて欲しいと思います。空手は自分自身で空手に向き合わなければ、結局のところ強くも上手くもなりません。自主練習は空手に自分自身で向き合う最高の手段です。

**プランク・フロントブリッジ**  
 <トレーニングの目安>  
 30秒・インターバル10秒×6セット  
 1分・インターバル10秒×3セット  
 3分×1セットのいずれかのセット

**プランク・サイドブリッジ**  
 <トレーニングの目安>  
 30秒・インターバル10秒×左右2セット  
 1分・インターバル10秒×左右1セット  
 のいずれかのセット

**プランク・ツーポイントブリッジ**  
 <トレーニングの目安>  
 30秒・インターバル10秒×左右2セット  
 1分・インターバル10秒×左右1セット  
 のいずれかのセット



この三種類のプランクメニューは選手クラスで行っており、また私自身も自主練習で行っています。このトレーニングは何よりも上記のフォームにおける注意点が大切であり、フォームが悪ければトレーニング効果も薄くなります。トレーニングする場合はフォームを整えることを心掛けてください。また自主練習の際は一度に三種類全部を行ってください。

## お知らせ1. 道場の休み

※稽古開始2時間前の警報発令時は稽古はお休みです。  
 <休み>  
 鴨島道場…10/27(土)・11/3(土) 徳島市加茂道場…11/23(金) 阿南道場…11/14(水)・11/17(土) 阿南東道場…11/3(土)  
 三加茂道場…11/23(金) 池田道場…11/3(土) ※11/3(土)の阿南道場は祝日ですが、通常どおり稽古を行います。

## お知らせ2. 特別稽古

11/3(土・祝)の鴨島道場はお休みですが、下記の時間帯に特別稽古を行います。参加可能な道場生は参加してください。  
 9時～10時30分 小学4年生以下対象 11時～13時 小学5年生以上対象 共に道着着用

## お知らせ3. 第18回オープントーナメント全四国空手道錬成大会

下記の日程で第18回オープントーナメント全四国空手道錬成大会が開催されます。出場希望の方は、指導員まで申出てください。  
 とき…12/2(日) ところ…愛媛県武道館<〒790-0948 愛媛県松山市市坪西町551 TEL089-965-3111> 支部内締切日…11/2(金)

## お知らせ4. 四国・岡山合同稽古

下記の日程で四国・岡山合同稽古が開催されます。大会を目指す人は、ぜひ参加しましょう。  
 とき…12/9(日) 午前11時～午後3時30分頃 準備物…道着・サポーター・水分  
 ところ…西条市総合体育館<愛媛県西条市ひうち1番地2 TEL 0897-53-3006> 稽古内容…スパーリング・型・補強  
 ※稽古後の食事会参加の方は事前に逢坂までご連絡ください。

## お知らせ5. 冬季昇級審査会

上記審査会を下記の要項で実施します。受審希望の方は各道場、指導員まで申し出て下さい。  
 とき…12/16(日) 場所…鴨島道場 集合…午前9時30分 開始…午前10時 受審料…1人7,000円 ※審査申込書と受審料は同時に指導員まで提出してください。

## お知らせ6. 2018忘年会 2018クリスマス会

一般部忘年会…12/16(日) 少年部クリスマス会…12/23(日) 11月初旬に別紙にて案内致します。両会とも申込締切がありますので、ご注意ください。