



極真空手小嶋道場だより

小嶋道場ホームページ <http://www009.upp.so-net.ne.jp/kojimadi/>

令和2年6月発行

第123号

発行者：極真会館小嶋道場

■ 6月1日から当面の稽古体系について

新型コロナウイルスの感染防止のため4月7日に緊急事態宣言が発令され、4月と5月は、本部以外のほとんどの支部道場が、休止状態となっておりましたが、宣言解除により6月から全道場の稽古が再開できることとなりました。

しかし、現在、千葉県においても、ごく僅かながら感染者が見受けられますので、当面の間、国の感染防止のガイドラインを参考にしながら、細心の注意を払い以下事項のことを守り稽古に励んで頂きたいと思えます。なお、感染状況を注視しながら、徐々に以前の稽古体系に戻す予定であります。

【稽古における注意事項】

本部で実践している稽古内容です。各支部道場も参考にしてください。

1 稽古時間について

- ・時間を短縮し少年部の稽古は45分で居残り稽古無し、一般部の稽古は50分で居残り稽古は自主トレのみ。
- ・10分～15分毎に2,3分の休憩を取とる。
※後述のマスク着用に対応するため。

2 稽古の回数について

- ・少年部は1日3回に分けて、一般部は2回に分けて行う。
- ・少年部は週3回の稽古を限度とする。(通常は限度無し)

3 稽古の内容について

- ・挨拶、整列は2m以上の間隔を空ける
- ・道場訓、気合、息吹などの発声は一切やらない。
- ・組手、受け返しの稽古は10分以内を限度とする。
- ・ミット稽古は極力避けるが、使用する場合は手袋をはめて持つ。

4 マスクの着用について

- ・しばらくの間は、マスクを着用することを推奨します。ただし、マスクを着用して運動すると熱中症のリスクが高まりますので、気温の上昇とともに、外すことを検討しております。

5 これまでも行ってきた対策

- ・稽古前後の手のアルコール消毒。
- ・稽古後の薬用石鹸での手洗い。
- ・非接触型体温計での検温。
- ・床、トイレ、ドアノブなど使用した物への消毒。

《千葉県の新型コロナウイルスに関する情報》

「患者の発生について/新型コロナウイルス感染症/千葉県」を検索

千葉県が発信するサイトで、日々の感染状況を発表していただけますので、参考までに閲覧してみてください。

■ 小天狗実戦会参加者随時募集中

稽古日時：毎週日曜日 午後2時45分～午後4時30分
毎週は厳しいが、月1,2回なら参加できるという方もOK。
中学生以上から参加できます。中2の仙波昌希君がメンバーです。

■ 今年の第45回夏合宿は大幅に縮小されます

高校生以下の道場生の合宿は中止となりました。これに変わり一般部の有志による1日だけの合宿を開催します。

当初は、全面的な中止を考えておりましたが、新型コロナウイルスの影響でホテル浪川荘さんが大きな損失(前年比97%減収)を受けていることを知り、応援の意味も込めて一般部の有志による開催となりました。ただし、今後の感染状況によっては、中止も有り得ますのでご了承下さい。

日 程：令和2年8月2日(日)

場 所：ホテル浪川荘(千葉県山武市蓮沼村)

集合時間：午前10時(各自現地集合)

解散時間：午後3時30分(現地解散)

参加対象：18歳以上の男女(高校生は不可)

参加費：6,000円

※参加費5,500円+お見舞い金500円

お見舞い金のみでもOK

申込〆切：7月18日(土)

その他：昼食が出ます。シャワー室、大浴場が利用できます。

■ 第25回極真空手道千葉県ジュニア選手権大会

開催日：令和2年10月31日(土)

開催場所：千葉県武道館(千葉県総合スポーツセンター)

※ただし、今後の感染状況によっては、中止も有り得ます。

◎ヘッドギアについて

各自で購入して頂くことを検討しております。

その際は、本部で販売いたします。

■ 第49回小嶋道場一般帯別交流試合開催予定

9月～11月のいずれかの日曜日に開催を検討しております。

◎各自でヘッドギアを購入して頂くこととなりますので、ご了承下さい。その際は、本部で販売いたします。

【小嶋道場行事予定】

7月 5日(日) 昇級審査会(本部)

8月 2日(日) 夏合宿(ホテル浪川荘)

9月 6日(日) 昇級審査会(本部)

10月 4日(日) 昇級審査会(本部)

10月 31日(土) 第25回極真空手道千葉県ジュニア選手権大会

12月 6日(日) 昇級審査会(本部)

1月 24日(日) 昇級・昇段審査会(本部)