



道統少林寺流錬心館空手道
河 南 支 部 だ よ り
vol.31 2025.11.1



南光(アーナク)をできるようにになりたい。大阪府連大会後、
黄帯の皆さんのそんな気持ちがひしひしと伝わってきます。南光を教えて
ほしかったら基本練習をしっかりとすることが条件です。手抜きしていたら
型は教えません。型上達の早道はあります。前進後退を一生懸命することです。
その前進後退もまずは基本ができていないと意味のない動きになるので、基本
から手を抜かないことです。

【練習日程】

日		時 間	場 所	備 考
11月1日	(土)	お休み		予約取れず 自主練お願いします
11月2日	(日)		全国大会 in 桜島	いつかは全国へ！
11月6日	(木)	19-21	レインボーホール	
11月8日	(土)	9-12	ぶくホール	錬心館創立記念日
11月13日	(木)	19-21	レインボーホール	
11月15日	(土)	9-12	ぶくホール	
11月20日	(木)	19-21	レインボーホール	
11月22日	(土)	9-12	ぶくホール	
11月27日	(木)	19-21	レインボーホール	
11月29日	(土)	9-12	ぶくホール	
12月4日	(木)	お休み	レインボーホール	
12月6日	(土)	9-12	ぶくホール	
12月11日	(木)	19-21	レインボーホール	
12月13日	(土)	9-12	ぶくホール	
12月18日	(木)	19-21	レインボーホール	
12月20日	(土)	9-12	ぶくホール	試割大会&X'mas会 練習納め

昭和30年11月8日 創始宗家 保 勇 開祖が鹿児島市高麗町に錬心館
道場を開設しました。11月8日は錬心館の創立記念日です。

上からの続き

河南支部は審査が年に2回のため基本にかける時間が他支部より長いです。
基本ができてきているので、型を教えても吸収が早く、黄帯の皆は南光を始めて
間もないですがいい感じです。白帯の皆さんも前進後退ができるようになったら
型を教えていきます。楽しみにして今は基本練習を一生懸命頑張りましょう。
「空手は湯のごとく 熱を与えねば元の水にかえる」基本の反復練習が何より
大切です。

錬心館 宗家訓

一臓一腑の麻痺は直ちにその生命に
かわることを念慮し 心修を以って
秘拳を磨き たとえ一撃二撃を
受くると雖も莞爾として泰然自若たれ

道統少林寺流錬心館空手道
河内地区本部 河南支部
支部長 野村 桂太
090-2111-6950

