



道統少林寺流鍊心館空手道  
河南支部だより  
vol.32 2025.12.1



中学生の時、授業前に必ず漢字の小テストがありました。  
知識を定着させるのにはとても良い方法だったと思います。  
河南支部では、小テストはありませんが、ちっちゃな大会をしようかなと  
思います。手始めに「拳手法大会」をします。大阪府連大会では基本の部を  
卒業すると、小学生の1回戦は必ず拳手法になります。ちっちゃな大会を  
繰り返すことで拳手法や、これから学ぶ型の上達につなげます。

【練習日程】

日		時 間	場 所	備 考
12月4日	(木)	お休み	レインボーホール	仕事の都合ですみません
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	拳手法大会(予定)
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
12月25日	(木)	19-21	レインボーホール	河内地区本部練習納め
1月8日	(木)	19-21	レインボーホール	
1月10日	(土)	9-12	ぶくホール	
1月15日	(木)	19-21	レインボーホール	
1月17日	(土)	9-12	ぶくホール	
1月22日	(木)	19-21	レインボーホール	
1月24日	(土)	9-12	ぶくホール	
1月29日	(木)	19-21	レインボーホール	
1月31日	(土)	13-17	レインボーホール A	※場所、時間注意！15時頃終了予定

練習前の寒さにくじけそうな冬がやってきました。  
ウォーミングアップになわとびを始めました。体が温まるし、持久力、瞬発力等の  
向上に最適です。土曜日の練習時になわとびを持参するようにして下さい。  
※一般の方には貸出用もあります。

【主な行事】

2025.12.13 拳手法大会 ※12/20になるかもしれません。  
2025.12.20 少し早く切上げて試割大会＆クリスマス会の予定です。

鍊心館 宗家訓

一臍一脇の麻痺は直ちにその生命に  
か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

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

