



道統少林寺流錬心館空手道
河南支部だより
vol.33 2026.1.1



明けましておめでとうございます🎉

今年も一年、元気にがんばりましょう！

去年は子供たち全員が黄帯となりました。先輩黄帯の皆さんは、長かった黄帯のトンネルをくぐりぬけ、緑帯の年となります。錬心館の緑帯は「先輩」と呼ばれ、正座の列が一つ前になり、礼をされる立場です。挨拶、練習をする姿、全てにおいて黄帯との違いを見せてください。先輩黄帯の皆さんには南光(ア-ナツク-）に続いて、汪輜(ワウシウ)、半月(ハツグイ)まで教えようと思っています。練習中におしゃべりしている人に教えることはありませんので一生懸命ついてきてください。新しく黄帯になった皆さんはこの一年でしっかりした基本を身につけましょう。

【練習日程】

日		時 間	場 所	備 考
1月10日	(土)	9-12	ぶくホール	練習始め
1月15日	(木)	19-21	レインボーホール	本部練習始め ※1/8はお休みです
1月17日	(土)	9-12	ぶくホール	
1月18日	(日)	10～	浪速地区本部道場	大阪府連役員会、新年会
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
2月5日	(木)	19-21	レインボーホール	
2月7日	(土)	9-12	ぶくホール	
2月12日	(木)	19-21	レインボーホール	
2月14日	(土)	13-17	レインボーホール B	※場所、時間注意！15時頃終了予定
2月19日	(木)	19-21	レインボーホール	
2月21日	(土)	13-17	レインボーホール B	※場所、時間注意！15時頃終了予定
2月26日	(木)	お休み	レインボーホール	※本部練習はあります
2月28日	(土)	9-12	ぶくホール	



錬心館 宗家訓

一臓一腑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

