



道統少林寺流錬心館空手道

河南支部だより

vol.30 2025.10.1



「なあなあ、きょうのこる？」

これは私が入門した25年前に交わされていた子供たちの挨拶言葉です。

メインの練習時間は大半が基本と級別の練習に費やされ、ちゃんと型の

練習をするには、18:30-20:30の定刻後 20:30-22:00が居残り

として定着していました。そろそろ緑帯の誕生する河南支部でもこの

伝統を受け継ぎます。(ぶくぶく 9-11+居残り練習時間を設けます)

【練習日程】

日		時 間	場 所	備 考
10月2日	(木)	19-21	レインボーホール	
10月4日	(土)	9-12	ぶくホール	
10月9日	(木)	19-21	レインボーホール	
10月11日	(土)	9-12	ぶくホール	
10月16日	(木)	お休み	レインボーホール	希望者は本部練習可です
10月18日	(土)	お休み		※注意！ 練習休みにになりました
10月23日	(木)	19-21	レインボーホール	
10月25日	(土)	15-18	ぶくホール	※時間注意！
10月30日	(木)	19-21	レインボーホール	練習あり
11月1日	(土)	お休み		予約取れず すみません
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	
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	

上からの続き 居残り時間帯は一切の遊びなしです。

練習しないでの居残りは認めません。しっかりとした基本を通常時間帯で行い、

居残り時間帯で実力をつけてもらいます。強制ではありませんので居残りは自由です。

で、冒頭の「なあなあ、今日残る？」とあちこちで聞こえるようになります。

私の恩師で中3時の担任の先生の口癖が「みんな、河内のど根性や！」でした。

その後、校長先生になっても朝礼台の上で全校生徒と六甲おろしを大合唱する楽しい

先生でした(ご健在です🙏) これまでこの「河内のど根性」という言葉にどれだけ支

えられてきたか分かりません。今時、根性・忍耐は死語かもしれませんが、くそったれ

なくそ、負けてたまるかという気持ちはとても大切だと思っています。

河南支部も「河南のど根性」でがんばりましょう！

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

