

## 「技のスピードで勝負」

成田空手



ぼくたち成田空手は、6歳〜中学2年生の男女計11人で、毎週火・金曜日の夜に大栄B&G海洋センター武道場で活動しています。

成田空手は「正統唐手成徳会」の道場で、旧大栄町時代は「大栄空手」の名称で、合併後に変更しました。現メンバーのうち3人は大栄地区以外から通っています。

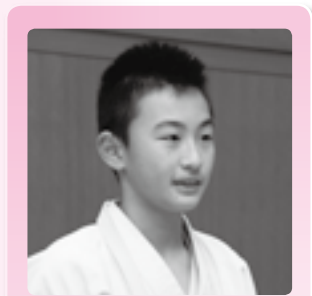
普段の練習に、佐倉市や印西市の道場から生徒が参加することも多く、土・日曜日に合同練習を行うこともあります。

練習では、形かたと組手を行います。形は、突き・蹴り・受け・払いなど各種の技を決められた順番で1人で演武する練習です。技にスピードと力強さを持たせること、技を出すときに気合の入った大きくて鋭い声を出すこと、腰を落とし、足をしっかり踏ん張って立つことを心掛けています。これらは形をきれいに見せるためのポイントです。

組手の練習は、1対1で行います。決められた手順に従って技を掛け合う約束組手や、自由に技を掛け戦う自由組手などを行います。

組手の練習で先生によく言われるのは、次の3つです。まず、突きは相手に攻撃を気付かれにくいように、足よりも先に手を動かすこと。そしてボールが弾むイメージで打つこと。出した腕を素早く引いて構えの姿勢に戻ることで、次の技を連続して出すことができるからです。最後に、技を出すときは同時に息を鋭く吐くこ

と。このことが技の鋭さにつながります。空手に興味がある人、強くなりたい人は、ぜひ大栄B&G海洋センター武道場で一緒に練習してみませんか。



いりえ ゆうひ  
入江 雄飛さん(中学1年生)

空手は幼稚園の時から約7年続けています。練習中に小学生にアドバイスすることもあります。



突きは弾むように打つ



顔の高さまで蹴りの練習

「体幹鍛えて健やかな暮らし」

健康ウォッチングサークル

わたしたち「健康ウォッチングサークル」は、毎週木曜日に下総公民館に集まり、筋力トレーニングなどを行って健康づくりに励んでいます。最近メディアで取り上げられるなどして話題になっている体幹を主に鍛えています。体幹とは文字通り、体の幹となる部分のことで、肩から腰回りまでの胴体部分を指します。

トレーニングのメニューは、健康運動指導士の資格を持つ先生が考えます。時にはバランスボールなどの運動器具も使います。トレーニング中先生は、体の動かし方や姿勢、力を入れる部分、呼吸の仕方などを分かりやすく指導してください。また、一人一人を見て回り、それぞれの体力や筋力に合わせてより効果的で、無理をして体を壊すことがないように指導してください。安心してトレーニングに打ち込むことができます。



上半身を曲げずに腰から倒す



背筋を真っすぐに保って



トレーニング器具を前にして

体幹を鍛えることで、膝や腰の痛みが消えた、代謝がよくなり痩せた、冷え症が解消された、家事をしても疲れにくくなったなど、メンバーの間でさまざまな効果が表れています。効果を実感したり、効果が表れた話を聞いたりして、トレーニングを続ける励みにしています。激しい動きをするわけではないので、もともと体を動かす習慣がない人でも大丈夫。わたしたちと一緒に心地よい汗を流しませんか。

こはる  
梶山 心春ちゃん(1歳)橋賀台

英語教室に通っています。歌とダンスと味付け海苔が大好き！



たいき  
石井 大葵くん(9カ月)公津の杜

とびっきりの笑顔で、じじ、ばば達のアイドルです！！



あかね  
奈良 明音ちゃん(2歳)団護台

おしゃべりができるようになって、みんなを笑わせてくれます。



ゆま  
久保田 愉満くん(5歳・右)吾妻

ゆゆ  
倫倫ちゃん(4歳・中央)  
ゆら  
愉良くん(1歳・左)

けんかもするけど、それ以上に仲良しな3兄弟です♪