

夏合宿 2011. 7. 29~31 ネイパル足寄

恒例の夏合宿！東光道場生は6名が参加しました！

1日目



ネイパル足寄所長さまより挨拶を頂きました。



師範挨拶！



札幌支部市川先生より柔軟体操の数々を紹介



白帯は師範から直接指導を受けます。



色帯は平安Ⅱと平安Ⅳの稽古



稽古の後は、BBQ！（女子は何してんの？）



標茶支部篠塚先輩の課外授業！その間、一般は稽古！



作品の数々！上手く出来たかな？



1日目終了！

2日目



ランニングから1日が始まります！



晴香の座禅



拓海の座禅



純也の座禅



華蓮の座禅



明菜の座禅



森さんの座禅



黒帯&茶帯



がんばるぞー！

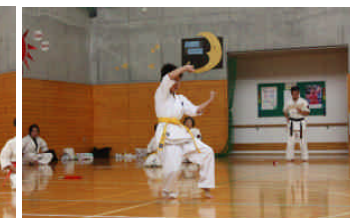
2日目午前中は型試合が行われました。普段の稽古の成果を出せたかな？



明菜の太極 I



華蓮の足技太極 I



純也の平安 II



審判の練習も兼ねています。



食い入るように演武を見ます。





晴香の突きノ型



拓海の平安Ⅱ



駿治の平安Ⅳ



黒帯の先輩や先生方も型試合を行いました。



昼食は、ちらし寿司

午後からの最初の稽古は試割りです。
据え物の板を手刀で！手に持った板を正拳で割りました。



ここからは相対稽古が始まります。
まずは、選手強化委員会主導による稽古です。



同時進行で昇級審査も行われました。

夕食後は、鹿追支部の崎山先輩と師範の講話です。
話を聞く事も貴重な稽古の一環と考えています。



夕飯はハンバーグ



鹿追支部崎山先輩による講話



師範講話



華蓮、寝てない？

講話の後に花火をしたのですが、霧雨の中、写真は何も写っていませんでした。

3日目



やっぱり、朝はランニングから！



基本稽古



合宿の稽古も後、半日！
型の解釈の後、師範主導によるミット稽古、組手稽古になりました！



師範による模範



ミット稽古



組手稽古

合宿のメは千本突きです！
最後の力を振り絞って、みんな頑張っていました！



3日間、みんな全力で頑張りました！

※写真のデータが欲しい方は原までお知らせ下さい。