

# 大阪長野道院だより

8月  
2025. 7.31

## 8月9月の行事日程

夏期休院 8月11日(月) ~ 8月16日(土)はお休みです

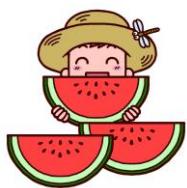
※ 8月9日(土)の稽古及び8月18日(月)の稽古は通常通り行います

9月 6日(土) 昇級考試(8~4級) 武道館 午前9時から11時まで

9月 7日(日) 昇級考試(3~1級) 千代田道場 午前9時から11時まで

※ 受験希望者は 8月21日(木)までに宿題を提出して下さい

9月23日(火・秋分の日) ダルマ祭演武大会 市立総合体育館 午後1時 ~ 午後4時



## 2025大阪府民スポーツ大会



2025年7月13日(日)“Asueアリーナ大阪”で行われた大阪府民スポーツ大会に、大阪長野道院から拳士23名が参加しました。拳士の皆さんには、通常の稽古日に加えて、週2回の特別稽古にも参加し、素晴らしい成長の姿を見せてくださいました。

この大会に向けて稽古を重ねる中で、大切にして欲しいことをアルファベット略語で拳士の皆さんにお話しました。それが“M・K・K”です。まず目標(M)を立てることです。その目標は実現可能な目標です。自分を知った上で少し高い目標を設定します。次に、その目標を達成するための計画(K)を立てます。そして最後に、その目標と計画を仲間と共有(K)します。特にこの最後の共有(K)が大切です。組演武の相手はもちろんのこと、協力してくれる家族や友人、そして指導者と共有しましょう。そうすれば、大会の結果にかかわらず、大きな学びと成長のある大会となるでしょう。

私たち指導者も、今大会を終えた7月17日(木)の一般部稽古の最初に、振り返りを行いました。そこでは、技術指導に関して、基本(突き・蹴り・受け・運歩・気合)の徹底などが、挙げられました。新入門拳士が多数入ってきてくれたこの機会に、原点に返って基本を見直していくことを確認し共有しました。

## 月曜日の稽古について

7月から実施している月曜日の稽古について連絡いたします。8月から毎月曜日の稽古についても、下記の通り通常の稽古と同様の時程で実施いたします。

少年部	: 午後6時30分より午後8時まで
一般部	: 午後6時30分より午後9時まで

学校や仕事、家庭などの事情で遅れてきても大丈夫ですが、終了時刻には、一斉に挨拶して終わりたいと思います。

## 楽しく充実した合同夏季合宿

7月26日(土)~27日(日)の二日間、亀岡市「湯ノ花温泉」での夏季合宿に行ってきました！



この合宿は、法話が90分、稽古が270分という充実？した内容でしたが、誰一人脱落することなく、むしろ「もう終わり？」との声が出るほど、拳士の皆さんには集中している様子が見られました。振り返りの作文でも、他道院の拳士に刺激を受けて、上手くなれたとの感想がありました。

小学生の拳士たちは、お互いに協力し合って、とても仲良くなれた様子で、笑い合う姿があちこちで見られました。また、年少拳士の面倒見も良く、優しく声をかける姿に頼もしさを感じました。中学生以上の拳士は、運営にも協力してくれ、年少拳士に声をかけて行動を促したり、夜のレクレーションをうまく盛り上げたりして、みんなを楽しませてくれました。自分本位な行動をとる人は誰もいなくて、誰もが「楽しい合宿にするために、どう行動すればいいか」を考えているようでした。大人の拳士の皆さんには、子どもたちの自主的な行動に感心していました。おかげで、楽しく充実した夏季合宿になりました。みんなありがとうございました！