

## 熊本県極真空手交流大会

7月24日に極真会館早田道場さん主催の大会がありました！

熊本支部より16人が出場し5名の選手が入賞できました。入賞はできなかった道場生も練習の成果を十分に発揮し非常に良い経験になったと思います。



## 火の国カップ

7月31日に空神會さん主催の大会がありました！  
熊本支部より9人が出場し4名の選手が結果を出しました。入賞はできなかった道場生も練習の成果を十分に発揮し非常に良い経験になったと思います。



## よくある質問コーナーQA

Q、家ではどのような練習をすればよいですか？

A、正道会館熊本支部では無理に自宅での練習は必要ないと言っています。空手の通常の稽古のみで十分な練習量と考えているからです。しかしそれでも家で練習を行いたい場合、『体幹トレーニング』がおすすめです。

体幹とは身体のコア(中心)となる部分のことで、内側の深層にある小さな筋肉を指します。身体の内側にあるので筋肉マッチョやガリガリでも体幹が強いかどうかは見分けが付きません。

空手では相手の攻撃に耐えるため構えをできるだけ維持しながら戦います。相手から受ける攻撃や自分が出す攻撃で構えが崩れた時にいかに立て直すかが重要です。体幹が弱いと立て直す力が弱くダメージを負うばかりでなく、バランスを崩しがちなので自分の技も伝わりにくいです。つまり攻撃力も防御力も落ちてしまいます。空手で強くなるには体幹を鍛えると効果的です。試合前の追い込みなどにどうぞ！

## 9月の予定

10日. HAGAKURE カップ申し込み締め切り

19日. スパーリング強化練習会

23日. 秋分の日のため休館

30日. 全日本大会のため臨時休館

### おすすめメニュー

- ・フランク 1分
- ・背筋 1分
- ・腹筋 1分
- ・四股立ち 1分
- ・上記4種類を2セット