

和剣

VOL. 37

2009年 1月 10日

和歌山県スポーツチャンバラ協会
〒640-8441 和歌山市栄谷535 観音寺
TEL 073-452-3880
FAX 073-452-3880

1. 第3期定時総会のお知らせ。

和歌山県協会の会則第5条に定める定時総会を下記の要領で開催しますので、役員・会員の皆様におかれては万障御繰り合わせの上、出席して下さい。

日時:2月10日(火)の午後7時から9時。

場所:本町道場(福森理事管下)

別紙様式による「出欠届け」(欠席の場合は「委任状」も)の提出をお願いします。

2. 第5回和歌山大会の反省会。

第3期定時総会時に併せて、今年の11月2日に開催した第5回大会の反省会を行ないます。和歌山大会をより充実した、意義深い、我々が協会の中核事業に育てて行くための工夫と改善に必要な、積極的で多彩な御意見を期待しています。

3. レクリエーション・スクールについてのお知らせ。

和歌山県レクリエーション協会から標記スクール行事の開催案内が届きました。地域でのレクリエーション活動の基礎技術の習得と新規指導者の養成に加えて、有資格者のフォローアップの目的をも兼ねた催しです。

和歌山県下のレクリエーション協会関係者との懇親を深める上での一助になることも見込まれることから、参加される方への交通費・参加料の補助を考えています。詳細は事務局へ照会して下さい。

参加料3,000円(傷害保険料を含む)

①紀南の部(申込締切日1月19日)

1月25日(日):午前9時~午後4時30分 串本町武道館

②紀北の部(申込締切日1月26日)

1月31日(土):午前9時~午後5時 和歌山市中央コミュニティーセンター

※^{なみあし}「常足の呼吸」※

呼吸は身体操作と密接な関係があります。動作は呼気で起こします。大きい動きは強く、小さい動きは弱く呼吸を使います。武道では吐く、吸う、止める(溜める)という三つの呼吸法を使うといわれています。剣道でも、息を止めるということをいいます。日本剣道形でもそれぞれの一本の形は、構えた後、息を止めて一呼吸で形を終えることが理想であるとされています。また、遠間から一足一刀の間に攻め込むときにも、息を止めるとされているようです。ところが、この息の止め方が問題なのです。多くは、息を止めるということを気道を塞いで完全に呼吸を止めてしまうことだと考えています。<中略>常足では、呼吸(息)を消すという操作を使います。呼吸を消すというのは、簡単にいえば気道を開いたまま呼吸の出し入れを止めるということです。<中略>感覚的には呼吸を意識的に止めるということはありません。気道を開いて常に呼気、吸気の入りができるようにしておきます。これが、どんな動きにも変化できる状態です。

(木寺英史 著「本当のナンバ常足」スキージャーナル株式会社発行 より抜粋)

出欠届け

和歌山県スポーツチャンバラ協会

第3期定時総会へ

出席します。 欠席します。

(何れかに○印を付けて下さい。)

2009年 2月 日

所属支部・道場名

氏 名

委任状

私こと、和歌山県スポーツチャンバラ協会の
第3期定時総会を欠席致します。就きましては、
総会議案についての議決権を会長に委任します。

2009年 2月 日

所属支部・道場名

氏 名

印

