

7 月の練習日等について

1 練習日

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
			美しが丘小 18:45～21:00		高校・一般全国大会 (東京都) ～通常練習休み～	→
6	7	8	9	10	11	12
	美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘児童会館 18:45～21:00	
13	14	15	16	17	18	19
	美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘児童会館 18:45～21:00	
20	21	22	23	24	25	26
	美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘児童会館 18:45～21:00	
27	28	29	30	31	※練習開始 15 分前(児童会館は 30 分前)から入場可。 ※特に事情ない場合、練習時間厳守。 ～あいさつ・時間や約束を守る～	
	美しが丘小 18:45～21:00		美しが丘小 18:45～21:00			

※6・7月期限の会員登録の更新をお願いします。(更新料 5,000 円)

2 今後の行事等予定

(1) 小中全国大会

8月1日(土)～2(日) 仙台市

(2) 技術講習会・昇段資格審査会

9月5日(土)～6(日) 千歳市

(3) 道央フロック大会

11月8日(日) 江別市

(4) 熟練者大会

11月14日(土) 東京都

(5) 昇級審査会

12月15日(火) 美しが丘小学校

【高校・一般全国大会選手!】

<個人戦>

高校男子形・組手 宮崎選手

高校女子組手 山口選手

一般男子形・組手 久保選手

一般男子形 佐々木選手

一般男子形 川口指導員

一般女子形 宮崎指導員

<北海道代表団体戦>

高校男子組手 宮崎ほか

高校女子組手 山口ほか

一般形 久保・佐々木・川口

一般組手 久保ほか

※北海道審判 高津支部長

3 熱中症対策について

- ・7月より高温時は、指導員の支持により、上衣Tシャツのみで練習しますが、道衣上と帯は常に持参してください。
- ・水分については、塩分を含んだスポーツドリンク等の準備をお願いします。
- ・空手の練習前は、室内で静養するなど体調管理をお願いします。

