

けやき 櫂 の 魂

村西空手道部通信 第3号(令和5年6月28日)

【夏の大会が終わりました】

6月17日(土)、18日(日)の両日、都立六本木高校で夏の大会、いわゆるインターハイ予選がありました。本校からは創部のメンバー1年生3人が、それぞれ個人組手と団体組手に参加しました。

高校生にとって、インターハイ予選は最後の戦いです。選手も保護者も、そして指導者にとってはもっとも神経のすり減る大会、それがこの大会です。なぜなら、これをもって高校部活動は引退(と勝手に決める生徒がほとんど)になるからです。

でも本校の1年生にとってはデビュー戦でした。3人は春季大会で初舞台を踏みましたが、今回ものびのびやってくれました。特に、国士館相手の団体戦で水村君(武村塾)が勝利を上げたのは大収穫です。やってくれたじゃない! やればできるんだよ!! ちっちゃいころからやってきたんだもの。ご家族も一安心。

問題はこれからです。7月3日から期末考査が始まります。空手のようにはいきません。これを普通にクリアしないと本物の高校1年生にはなれないのです。なれるかなー??

空手もこれからが本番。夏の練習は地道なトレーニングに励みます。練習日数は変わりませんが、トレーニングの密度が濃くなります。筋肉を鍛える原理は1つだけ。負^ふ荷^かをかける、オーバーロード(over load)といいます。この繰り返しで筋肉を作ります。中学生までは勝手に力がついてきました。それは遺伝子があるようにシステム化されているから。でも遺伝子の役目はここまで。これからは自分で強くしなければなりません。一方でみなさんが学んだ技術はこれからも有効です。まことに皆さんの道場の指導者は立派です。しっかりした技術を身につけて送り出してくれました。みなさんの他の仲間はいろいろな学校へ進学してますね。彼らと差別化を図るのはひとえにトレーニングの量です。それをこの夏から計画的に始めます。みなさんにとって、空手については新しい知識や技術はまだ不要。しっかりと自分の体・筋力を作れるかどうか。これが普通にできるようにならないと本物の空手部員にはなれないのです。

な^なってほ^ほしいな^なー!!! (の数は3人分)

7月練習予定です。この夏求めることはたった一つ、無断で休まないこと。来れば夏は越えられる!!

日	曜日	学校行事	練習時間	大会等	16	日	練習時間	
1	土				17	月	海の日	
2	日				18	火	15:40 ~ 18:00	
3	月	考査始			19	水		
4	火				20	木	終業式 12:00 ~ 14:00	
5	水				21	金	夏休始	
6	木	考査終	考査後トレーニング		22	土	9:00 ~ 12:30	高橋コーチ
7	金				23	日		
8	土		9:00 ~ 12:30	高橋コーチ	24	月		
9	日				25	火	9:00 ~ 12:30	
10	月				26	水		
11	火		15:40 ~ 18:00		27	木	9:00 ~ 12:30	
12	水				28	金	9:00 ~ 12:30	日本武道館運営
13	木		15:40 ~ 18:00		29	土	9:00 ~ 16:30	日本武道館運営
14	金				30	日	8:00 ~ 17:00	中学校奨励大会
15	土		9:00 ~ 12:30	高橋コーチ	31	月		