

## 2月の予定

日	月	火	水	木	金	土
1/29	1/30 体育館武道場 18:00~	3	1	2	3 体育館武道場 18:00~	4 あいち女子部練習会 (9:15~12:00三好)
5 スポーツ協会空手部寒稽古	6 体育館武道場 18:00~ ※会費集金日※	7	8	9	10 体育館武道場 18:00~ ※会費集金日※	11
12	13 体育館武道場 18:00~	14	15	16	17 体育館武道場 18:00~	18
19	20 体育館武道場 18:00~	21	22	23	24 体育館武道場 18:00~	25
26	27 体育館武道場 18:00~	28	3/1	3/2	3/3 体育館武道場 18:00~	3/4
基本力の強化						

2023年に入り、早くも1ヶ月が終わり、怒涛の2月3月が始まります。  
3月は昇級審査会に続き翌週には西日本大会があります。ぼんやりしてはいられません。  
ぜひ、自宅でも、稽古場でもらった注意をよく思い出して、練習を重ねてください。

- 《 少年五常訓 》
- ・ 礼儀を正しくすること
  - ・ 練習に励み、最後までやり抜くこと
  - ・ みんなと仲良くすること
  - ・ 健康で規則正しい生活をする
  - ・ 空手道の名に、恥じない人間になること

- 《 五 常 訓 》
- ・ 礼節を重んずること
  - ・ 人格形成に努めること
  - ・ 空手道の普及発展に努めること
  - ・ 技を鍛え、術を練ること
  - ・ 傲慢を排し、和を尊ぶこと

常心門の「五常訓」の「じょう」は「条」ではなくて、「常」なのです。いつも大切にしてください。

支部長 尾上 登母

※ 西日本大会の目標！

目標を書き出してみましょう。

なまえ