



「滋賀大会 7月25日」

- 基本動作 3位 山東昊稀くん (中宮大池支部道場)
基本動作小中 足立智哉くん (中学生 中宮大池支部道場)
二刀低学年 優勝 矢倉匡くん (桜丘北支部道場)
二刀高学年 優勝 前川祥輝くん (中宮大池支部道場)
2位 山東昊稀くん (中宮大池支部道場)
敢闘賞 足立寧大くん (中宮大池支部道場)

暑い滋賀県大会に出場し、全力を出し切った少年達でした。
これからも目標に向かって、頑張って練習に燃えましよう。

「仲間」

- 6、7、8月と練習仲間が増えました。日頃友心館の皆が頑張っているから、新しい仲間が集まってくるのだと思います。先輩の皆さん宜しくお願ひします。
- 北村遥奈さん 2年生 (村野支部道場)
北村光正くん 年長 (村野支部道場)
伊藤鉄太くん 2年生 (村野支部道場)
下川琥太郎くん 年少 (桜丘北道場)

一緒に笑い、涙流し、目標達成!!

プラス通信 2010.6.7.8

夏休み!! 水分たっぷり飲んで
体の汗を流し、食事をきちんと
とって 体力作り ましよう。

「反復横跳び」

TVでも放送されていました

普段やっている事をもう一度
おさらいしよう。

1m 20cm 間隔に引かれた3本の
ラインをまたいで左右に往復する。
20~30秒間の間に何回キミ達は
出きるかな? 敏捷性を磨くのに

効果的。スピダのチャンバラには一番の
練習だよ。皆も勉強のあとにやってみよう?