

## 和道流女子部第 11 回稽古会 報告

平成 30 年 2 月 10 日 (土)

寒い日が続いておりますが、この日は天候に恵まれ、とても良い稽古日和となりました。



- ▶ 丹田を意識した回転
- ▶ 肩甲骨での受け

一つ一つの動きも、今までのリズムと異なり苦労しました。



また、初めて稽古会の後にすり合わせ会を行いました。みんなどのくらい理解できたのか、実際に動きながらの確認です。次までにここを繰り返し練習して来よう！と意識を統一して来月に臨みます。



和道流空手道連盟加盟団体所属の女子・女性であれば段位や帯の色、年齢は問いません。多数のご参加をお待ちしております。いずれも 13:30~15:30 総本部道場にて。

第 12 回 3 月 10 日 (土)

第 13 回 4 月 14 日 (土)

参加ご希望の方は、お手数ではございますが下記アドレスまで支部名・氏名・連絡先電話番号をお知らせ下さい。

連絡先 [wadojyoshi@gmail.com](mailto:wadojyoshi@gmail.com)

発起人 相模原 小山こずえ  
如水会湘南 須山 利恵