令和 4 年度 山形県空手道連盟女性委員会研修会

実施日：９月 18日（日）
会　場：酒田南高等学校
講　師：高 橋 勇 一　氏（本連盟理事・酒田拳勇館代表）
内　容：第二指定形 エンピ

９月 18 日（日）山形県空手道連盟 女性委員会主催の研修会が高橋理事を講師に迎え開催しました。新型コロナの影響で、昨年は zoom によるリモートでの実施でしたが、2 年ぶりに対人での講習会を実施することができました。なお本連盟の「感染対策ガイドライン」に則って行われました。

今回は全空連第二指定形「エンピ」を研修テーマとして取り上げました。

中学校武道授業でも扱われる"新聞紙割り"でアイスブレーキングしたのち、立ち方と種類、運足について丁寧に説明して頂きました。その後、エンピの特徴的な動きである上段揚げ突き、両足を高くかい込み高くジャンプして一回転といった動きに、松濤館流以外の参加者は戸惑いながらも懸命に取り組んでいました。

最後に高橋講師から

「若い方は自分を追い込んでどんどん練習すること。中高年の方にとってスポーツは"毒"にもなるので、１日５分突きの練習をしてみる。３分何かの練習をしてみるなど、毎日少しずつを積み上げることが大事」

とのお話があり、継続する大切さも学びました。

今後も講習会を継続し、組手の練習会などの希望も叶えられるような環境を整える体制作りも必要だと感じました。

［文責　副委員長　飯野美智子］