

# 岡澤道場たより

## ジュニアテコンドー

この度、6月2日(土)からちびっこテコンドークラスが始まる。3〜5歳が対象のこのクラスの特徴は次の三つである。

一、元氣

元氣があれば何でもできる！稽古前後の挨拶はもちろん、稽古中のかけ声などお子様の元氣を引き出す指導を心掛け、元氣に楽しくテコンドーをしてみよう。

二、精神力、社会性の涵養

礼儀や作法など決められた事をきちんとやる、目上の人間との上下関係や先生、先輩を敬うこと、目上の人間に限らず回りの人に礼儀を尽くすなど、協調性や礼儀を身につける。

三、身体能力の向上

テコンドーの特徴として跳ぶ、蹴る、回転する等の動きがある。この独自の動きからスピード、スタミナ、呼吸法、柔軟性、バランス感覚を養う。また、少年部

小学生とクラスを分けることで、肉体的にも技術的にも年齢に見合った指導をすることができる。3歳前後の子供はスポンジのような吸収力を発揮し、知識や技術を身に付ける。稽古を通じ、左記の三点から、お子様の心身の成長に寄与できれば幸いです。



一クラス詳細  
稽古日、時間  
火曜 16:30〜  
土曜 9:30〜 各40分  
対象 3歳から5歳児  
料金 3,150円 週2回

編集 岡澤道場 埼玉本部事務局  
お問合せ 電話:0493-35-3700  
埼玉県東松山市元宿 1-14-4 矢島ビル1F  
ホームページ 岡澤道場埼玉  
で検索



## 始動 トウルツアー

国際テコンドー連盟韓国本部が主催するトウルツアーが開始された。トウルツアーとは、型の觀光(トウル型)練習をしながらテコンドーの型の名前に因んだ名所を巡り、歴史や文化も学ぶ。記念すべき第1回目に岡澤館長が参加。各国の師範と技術交流を図ると共に親睦を深めた。トウルツアーは、3ヶ月に1度行なう予定。テコンドーを修練する方は、誰でも参加することが可能だ。

## 夏だ！恒例！バーベキュー大会

毎年恒例、今年も暑いバーベキューの季節がやってきた。当日は天候にも恵まれ、岡澤道場埼玉各支部から沢山の仲間が参加した。美味しいお肉に舌鼓を打ちながら、普段会う機会の少ない生徒同士の交流の場となった。また、今回が初参加となる少年部であったが、積極的に手伝うなど頼もしい一面もあった。炭焼きは食材の旨みを極限まで引き出す調理方法。普段出会えない味、食材の側面に触れることができ、また仲間と共に外で食べるのがスパイスとなる。五感を養う事はテコンドーはもちろん、人間を成長させてくれる。美味しく楽しく食べて、強く逞しく、そして健康な体を維持増進してほしい。



豪快に肉を切る奏波くん



組手も積極的に行う齋藤さん

## 4月のMVP

4月のMVPに齋藤克子さんが選出された。昨年の年間MVPは記憶に新しい。今年も齋藤さんのテコンドー熱は留まるところを知らない。

## 5,6月の予定

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

5月～  
3,4,5日、休館日  
6日、岡澤道場埼玉県本部道場創設1周年  
13日、岡澤道場埼玉県バーベキュー大会  
27日、鎌倉市大会

6月～  
2日、昇級審査会(埼玉)  
3日、MAキックボクシング定期戦(山梨)  
16日、昇級審査会(神奈川)  
17日、高段者練習会  
24日、首都圏大会  
※各試合、行事等に参加希望の方は指導員までお問い合わせ下さい



ロゴ入りハンドミット2,000円

## 防具、グッズ販売

自宅での練習用に道場Tシャツ  
大人2,500円  
子供2,000円  
テコンドー型教本500円