

極真空手 城南港支部 | 六本木・新橋・田町道場のご紹介

■壮年部紹介

当道場の稽古生の一人一人が「自分サイズの自己実現」をしていく「武道家」です。そして自分を「磨きあげる」為に稽古に参加する「人生の主役」であり「プロデューサー」なのです。

壮年部とは35歳以上のカテゴリーですが、当道場に在籍されている稽古生の比率が80%ととっても多く、そして初めて空手を始められる方の比率も高く95%です。

六本木・新橋・田町道場では、社会人がケガや故障などが無くご自分のペースで稽古を行い「自分サイズの武道家」になる為の道場を目指して稽古内容をプロデュースしておりますので、ご安心してご見学とご入会ください。

ビジネスシーンではご自分の好きな事、望む方向性、ポジションにはなかなか会社組織の中では自己実現は難しいのではないのでしょうか。「好きな事」「自己実現」「自己表現」「生きがい」を仕事の中だけに求めるのではなく、人生という大きな枠の中で自己表現してみたいかでしょうか。

もちろん極真空手の稽古では、ストイックに心身だけを鍛えるだけではなく、気合という腹から大声を出しながら汗を流すことでストレス発散には最適です。

これはスポーツクラブなどでは味わえない感覚です。

壮年部の方も安心 4つのポイント

1. 心配はいりません!

壮年部の方からの問い合わせで多いのは、年齢から来る体力面の不安です。

しかし、心配はいりません!大丈夫です

!道場には65歳を超えた方でも稽古に参加しています。

もちろんはじめは休憩をこまめに取っていただきますので

徐々に体が慣れていきますのでご安心ください。

ですから、体力に自信のない方でも長く続けることができます。

◎極真会館東京城南港支部 稽古生の声

デスクワークが多く運動する機会がなく、自分磨きとストレス発散のために以前から興味があった格闘技をはじめようと思いました。

キックボクシングや柔術など見学しましたが空手が見た感じ初心者でも入りやすく感じましたので入門しました。

稽古で汗を流し爽快感がとても良くストレス発散ができ、メンタル面でゆとりが持てるようになりました。また、緊張感のある稽古で集中力がつき、今までになくメリハリのある充実した生活を遅れるようになり精神的に人生が豊かになった気がします。

(壮年部 42歳 検事 空手歴3年2ヶ月)

2. 基礎体力の土台があるから気力も充実するのです。

ビジネスマンである皆さんは30代後半以上からは、仕事や日常生活での責任がかなり重くなり、肉体的疲労や精神的疲労もピークを迎えそのまま気力を振り絞って頑張られている事と思います。

気力で頑張っても疲労は溜まるだけです。

それは基礎体力が低下しているので気力では疲労が抜けません。

でも、運動なんかしたらもっと疲れるのでは?と思っている方

、それは間違っています!

体力UPは運動以外ではつきません。ですが自分サイズに少しずつ運動すればいいんです!

運動することで体の血行や細胞の新陳代謝よくなり活性化しますので体も心もリフレッシュします。

そして、体力UPするから疲れにくくなるのです。

壮年部の方には徐々に慣らす感じで指導していきますから安心してください。しかし、体力を強化するには継続的に運動を続けること、これが大事です。

とにかく定期的に稽古に参加してください。

週1回でもいいんです。

週1回でも、疲れにくくなった効果をご自分で体感できますよ。



また、極真空手には、さいわい身近な目標として級や帯の色が上がる昇級審査会や試割りを披露する合宿やイベントもあります。自分の好きな事を表現する場があるのでモチベーションが下がらず継続的に運動を続けることができます。

◎極真会館東京城南港支部 稽古生の声

きっかけは子供が空手を始めたことですが、自分も子供に誇れる何かを身につけたかったのと、親父狩りなどにあっても自分を守るように護身のために入門しました。また、子供のころに見たブルース・リーと空手バカー代の影響で男として強くなりたいという願望がありました。

わたしの場合、週一回の稽古ではありますが、体を動かすことで体調がよくなり体力が向上しているのが感じられます。

汗をたくさんかくので稽古のあとは、爽快感を感じます。また、物事の考え方、感性、価値観の違う方達との交流が新鮮で仕事と家庭の往復だったマンネリした生活にハリができました。

道場入門するのに年齢的な部分で、少し勇気がいりましたが実際に入門してみて、もっと早く始めていれば良かったと思いました。

一から新しいことを始める事はじつに新鮮ですが、職業や役職としてのアイデンティティしかなかった人生に自分サイズではありますが「武道家」というアイデンティティが増えた事に人生の生きがいを感じています。

(壮年部 46歳 開業医 空手歴2年)

