

極真空手 城南港支部 | 六本木・新橋・田町道場のご紹介

■女子部紹介

極真空手の稽古では、護身と自分磨きなどご自分の目的意識を持った稽古をしていただいておりますが、その副産物として嬉しいのがストレス解消効果とダイエット効果があります。

空手は有酸素運動の要素が強いので発汗作用があり、シェイプアップには最適です。

気持ちを無にして集中すること、ミットを打つ爽快感、稽古を終えた達成感がストレスを解消します。

入会後に10キロ以上の減量に成功される方もいらっしゃいます。

より強く、より美しくなるそのわけは、次の5つのポイントにあります。

1.護身技を身につけながら体を動かす

現在の働く女性は忙しく運動する機会って減っていますよね。

逆にお酒などのお付き合いの回数が増え、太りやすい生活習慣になりがちです。

でも、好きなお酒や食べる楽しみが減ってしまうのは、人生がつまらなくなってしまいますよね。

その気持ち分かります。

そんなあなたに極真空手はぴったり。

極真空手の稽古は護身技を身につけながら脂肪燃焼効果もあり、ミット打ちやミット蹴りなどの稽古でストレス発散するので、60分の稽古は気づけば終了時間。

上達していけばカロリー消費もUPし、充実感と達成感を実感できるでしょう。

2.より強くより美しく

空手の稽古では、上達していく過程で肉体的にも精神的にも瞬間的に苦しいことは訪れます。

しかし、目的意識を持ち継続していくことで苦しさを乗り越えレベルアップすることができるんです。

継続することで逆境に遭遇した時、今までとは違う物事の解釈がきけるようになったり、諦めてしまっていた場面でも頑張れるように心の変化を感じる事でしょう。

そして稽古に頑張っ参加しているうちに身体も変化してきます。

毎回の稽古で脂肪燃焼していきますので、お腹周りや下半身の脂肪が少なくなって肌の露出も気にならなくなったらテンションも上がり毎日の生活が楽しくなりますよね。

体のラインがスリムになって もう快感ですよ!

頑張っ努力した自分を鏡に映す事で、女性としての自信が以前のりもでできるのですね。

頑張った事が目に見えて実感できるのは嬉しいですよ。

あなたも稽古を継続して内面が磨かれ肉体もシェイプアップ!

より強くより美しく、華麗に変身しましょう。

内面からにじみ出る美しさこそ真の美しさではないでしょうか。

◎極真会館東京城南港支部 稽古生の声

1年前に会社から帰宅する途中に怖い思いをしたことがありました。その時は助けを呼ぶための声すら出せなくて、なんとか走って逃げましたが非常に怖い経験がありました。

その経験から護身を少しでも身につけておきたいと思い入門しました。

入門して意外だったのは、ミットを打つ爽快感と何も考えずに練習に集中できることでストレスの発散ができることです。

また、体力もついてきたので多少のことでは疲れなくなりました。

さらに、汗をたくさんかくので新陳代謝がよくなり肌もきれいになった気がします。

(女子部 28歳 会社員 空手歴2年)



3.護身

物騒な世の中なので女性も自分の身を守る必要がありますよね。

一人暮らしの女性など怖い思いをした方も多いですよ。

しかし、一番大事なことは、危険なおいすところと近づくかないことです。

極真空手の稽古プログラムのすぐれているポイントは、危険なリスク無しでそうした、危険な場面に遭遇した時のための間合いやサバキ方、外し方などを模擬体験できるので危険な場面からどうしたら女性が身を守れるのかが稽古でイメージできる事でしょう。

やはり、知っているのと知らないのでは雲泥の差がありますよ。

護身術も少しでも知っていれば危険から逃げられたということもよくあります。

また、知っていることでむやみに恐れられず落ち着いていられる安定した精神状態を保てますのであなたもトライしてみよう！声を大きく出せるようになるだけでも護身の効果は全く違います。

4.仕事や日常生活に良い影響が

メリハリのある毎を送れるようになりたいですね。

稽古と仕事を両立させる為に、時間と仕事の優先順位を明確にできるようになり短時間、短期間に能力があがられる方は大勢いらっしゃいます。

道場生の中には「稽古時間に間に合わせたくて仕事を定時で終わらせるよう工夫したら一日の時間の使い方が上手になり内容の濃い効率的な仕事ができるようになりました。」と話す方が多いです。

また、「自分サイズの目標が明確にでき、がんばる意欲が湧いてきた。」と仕事や日常生活が充実してくる人が多いのにびっくりします。

道場に行けば同じ目標をもった仲間に出会えるのです。

そして、いろいろな年代の方たちと知り合いになれて日常生活にハリができて生きる喜びと、運動する楽しみが増えますよ。

◎極真会館東京城南港支部 稽古生の声

小さいころから体が弱く、疲れやすい為、体力をつけようと思い極真空手を始めました。また、心臓が弱いので元氣な赤ちゃんを産めるように空手を通じ日々がんばりたいです。

空手を習い始めてから、一日の時間の使い方が上手になりました。空手の練習に行くために仕事の仕方も変わり充実した日々を過ごしています。

(女子部 25歳 空手歴1年8ヵ月)

5.「カッコいい」を表現する

映画「チャーリーズ・エンジェル」のようにカッコよく蹴りを蹴れたらいいですね。

稽古で汗をかいて体をシェイプアップして心を鍛えて内面を磨いたらとてカッコいいと思いませんか。

上達していくうちに女性の後輩に見本を見せたり、ミットをキレイに「パチーン」音を立て蹴れるようになったら、新しい「カッコいい自分」を発見できるでしょう。

空手の型稽古にその要素が多く含まれています。

ぜひ純白の空手着にびしっと身を包み、自分サイズのカッコイイ自分を目指し表現しましょう。

◎極真会館東京城南港支部 稽古生の声

自分なりに精神的に強くなりたと以前から思っていました。

映画のチャーリーズエンジェルを見て、キャメロンディアスの演じる主人公の、強さと可愛らしさのある女性象が強く印象に残りました。

ですが、ケガなどの心配もありちゅうちょしていましたがホームページで六本木・新橋・田町道場がスパーリングなどのケガをしない稽古内容だと知り、見学後に入会しました。

仕事の帰りに稽古に参加できるのも通いやすいところですが、稽古生や指導員の皆さんが明るく親切にしてくれるのが、嬉しいです。

空手の稽古を継続していくうちに自然と肉体的・精神的に自分に自信が持てるようになり、小さなことでよくよしくなった。

