

# 氣 Kyokushin Karate 2013.4 武

◇港支部ホームページアドレス◇  
<http://karateman.jp>

志田道場 六本木・新橋・田町 師範 志田清之

## 冬季昇級昇段審査会のお知らせ

◎日時 2013年3月30日(土) 12時30分～

◎会場 六本木道場

〒106-0032 東京都港六本木4-9-5-8f ISOビル

TEL 03-3459-9998(問い合わせ用)

審査の申し込み締め切り日3月28日(木)

新橋道場追加審査日:4月1日(月) 20:00 (新橋道場)

六本木道場追加審査日:4月2日(月)20:00 (六本木道場)

※追加審査会対象者:白帯～8級

注) 本部登録を済ませていない方・不備で再提出の方は各指導員に提出して下さい。

注) 昇級審査受審資格 合宿参加規定回数が変更になりました。

○黄帯→緑帯 1回 ○緑帯→茶帯 1回 ○茶帯→黒帯 1回

あまり稽古が出来ていないからといって躊躇している方もいると思いますが、まだ審査会まで時間はあります。皆さん頑張ってください。

## 志田道場年間スケジュール

BBQ:4月7日(日)

夏合宿:7月13日(土)～14日(日)

夏季審査会:7月14日(日)

※夏季合宿期間に開催

お盆休み8月11日(日)～18日(日)



## 道場生の声

### 鈴木様 弁護士 心身鍛錬

空手は、スポーツではなく、武道。その道は、生涯を通じて肉体を鍛える道であると同時に、人としてあるべき姿に近付くための道、すなわち、人間性(精神)を養う道でもあると考えています。私は、社会人となった後に入門しましたが、入門した理由は、まさに肉体と精神を改めて鍛え直したいと考えた点にあります。これまでの稽古において一つ一つの技について体をもって試行錯誤するとともに、相手を想定した実践的な組手稽古を積んできたこと、審査会において文字通り全力を出し切り、これをやり遂げてきたことで、自らの肉体レベルの向上を実感しています。また礼に始まり礼に終わることなど、日常では忘れがちな基本的かつ道徳的な視点・行動が自然と養われているようにも思います。今後も、肉体面と精神面の双方の向上を目標に稽古に励んでいきたいと考えています。



### 本田さん 20代 男性 自信

自分に「心と身体の自信」をつけたく入門しました。40歳に近づき、以前から体力が無かった事で精神的なネバリがないように感じていました。自分でもこのモヤモヤ感がイヤだった事もあり、これまでに経験したことがない事に「自分への挑戦」をしてみようと思いついて決意しました。最初はイメージ的に怖くてケガもするのではないかと心配しましたが、城南港支部の稽古内容はケガなどの心配なスパarringは合同稽古には無く、終了後に行いたい人だけがする選択性になっているので安心しました。入門時からくらべて身体が筋肉質になってきて、自信も付いてきました。「心の余裕」が出てきた事で仕事でも以前よりも頑張れるようになり、思いついて始めて良かったなと思いました。ありがとうございます。

### 太田様 63歳、一度きりの人生だから

入門のきっかけは久しぶりに会った会社時代の先輩の一言です。「極真始めたぞ。」私は自分の体と気力の衰えを覚え始め、このまま年とともに歩き方も顔の締まりも老人特有ののんびり型にはなりたくないと思いついていました。こんな時、70を過ぎて背筋がピンと伸び、きりっと光線を放つ瞳で心地よい緊張感と人生の余裕を感じさせてくれる先輩を見て、「今からでも極真出来るんだ」と目からウロコ、居ても立ってもいられず新橋道場に見学を申し込みました。見学のつもりで行った当日、志田師範とお話しているうちに超壮年初心者でも受け入れていただけるのだと不安も無くなり思いきって入門しました。「極真会」ロゴ入りのブカブカの胴着がすごく嬉しくて帰宅して早速女房に自慢し、名前を書いてもらいました。さて、入門できたからにはやるっきゃない。歳の理由のハンディは付けたくない。で、出来ないことは沢山あってもそれは歳のせいではなく「初心者だからまだ出来ない」なのです。だから、無心になって初心者として一生懸命やる。進歩は遅いかもかもしれませんが一生懸命やればきっと出来るようになる。そして極真を始めて感じていること。極真の先輩方は皆、実に目が輝いていて実にいい顔をしている。これは組み手の時、お互い相手の目を直視して真実を覗こうとするから。極真の先輩方は皆、実直で礼儀正しい。これは武道の精神が身に付いているから。極真の先輩方は皆、強く優しい。これは見習うべきことがたくさんあります。そろそろ「押忍」も板について無心の境地で道場に通う日課に、歳と、定年後無職であるがゆえ感じていた疎外感を完全に忘れていきます。



### 船田様 40代 女性 足手まといでは

武道にはこれまで縁が無く、知らないことへの挑戦は不安もありますが、師範は丁寧に基本からご指導くださり、先輩方も目を配ってくださるおかげで、少しずつ稽古を重ねることができました。空手独特の体の動かし方、呼吸の仕方、声の出し方、道場での師範や先輩方の立ち居振る舞いなど、全てが新鮮で学ぶことが多くあります。極真空手は男性的で、攻撃的な格闘技といったイメージを持っていましたが、それは一部分しか見えていなかったため、実際に稽古してみると精神面での鍛錬の機会も多く、世界観が広がります。当然身体を動かしたあとの爽快感もあり、清々しい気持ちにリセットしてくれる聖域のような時間と場所を与えていただいていることに感謝しています。別世界にいた私でもマイペースで道場に順応しつつあり、半年経った今は、もっと若いときに空手をしようという気持ちにならなかつたことを少し悔やむほど、空手の奥深さに興味が深まっている実感があります。心地よい緊張感を楽しみながら細く長く稽古を続け、強く、しなやかな身体と、成熟した精神を兼ね備えられるように、稽古を積んでゆきたいと思っています。足手まといですが、今後ともよろしくおねがいいたします。

## お友達ご紹介キャンペーン実施中

☆大切なご友人と武道稽古で心と身体を強くしましょう！