氣 Kyokushin Karate 2013.6 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

夏季昇級昇段審査会のお知らせ

◎日　時　**2012年7月14日(日)　13時00分～**

◎会　場　山梨県緑ヶ丘スポーツ公園

〒〒400-0001　甲府市和田町2564
℡03-3459-9998（問い合せ用）

●審査の申し込み締め切り日7月11日(木)

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。皆さん頑張って下さい。

夏合宿

夏合宿日程：7月13日（土）14（日）
場所：山梨県緑が丘スポーツ公園
住所：甲府市和田町2564TEL：055-253-1415
参加費：18,000円
☆審査会コースまたは試割りコースを選択して下さい
☆★夏の親睦会開催！！
※審査費・試割り費用込み
※夏季審査会同時時開催
※現地集合現地解散
JR新宿駅⇒JR甲府駅⇒緑ヶ丘スポーツ公園（タクシー9分）

志田道場年間スケジュール

■お盆休み：8月11日（日）～18日（日）
■秋季審査会：9月28日（土）
■新橋追加審査会：9月30日（月）
■六本木追加審査会：10月1日（火）
☆秋のBBQ：9月29日（日）

お友達ご紹介キャンペーン

☆こんな時代だからこそ、大切なご友人と武道稽古で心と身体を強くしましょう！！

Kyokushin Karate　Tokyo Jonan Minato Shibu

このチケットで、ご入会者と紹介者の方に空手着を無料進呈いたします。

お友達ご紹介キャンペーン

道着無料チケット

何かを始める事に遅いという事はありません。

メンタルトレーニング講座開講！！

☆心とは　Oさん 30代　会社員
今回、このメンタルトレーニング講座を受講してあらためて「心とは？」「意識・無意識とは？」と、考えさせられました。学校でも家庭でも教えてもらえない 人生の極意？教えてもらって大変、貴重な時間でした。会社員をやっていると仕事の失敗や人間関係からついついネガティブな思考や気持ちになりがちになって いました。度々、師範の助言や色々なアドバイスを聞きくようになって、感情のコントロールを覚えました。それから嫌なことがあっても気持ちの切り替えることができるようになり、楽しい気持ちになっている時が多くなりました。今後も稽古を継続して強くなり、もっと自分が好きになりたいと思います。ありがとう ございます。

☆もっと早く知っていれば Mさん 50代 会社員
志田師範、本当にありがとうございました。私にとって今回のメンタルトレーニング講座は目から鱗のような内容でした。自分が自分にプレッシャーを与える源 になっている構図がとても良く理解出来ました。正直、「もっと早く知っていれば」という気持ちにもなりました。心を強く健康に保つために、教えていただい た心の基礎知識、心理スキルを実生活に活用していきたいと思います。常に念頭に置いて生活出来ればと思いました。また普段の稽古との関連性もとてもよく感じることが出来、他の道場生の皆さんも機会があれば是非、受講されたら良いのではと感じました。感謝。

☆心の本質が分かりました Nさん 40代　会社員
不動心と心の健康。自分に対してどう考えて行動してあげれば良いかという具体的な方法がわかりました。今まで自分がその方法とは逆のことをしていたり、考え違いをしていたことに少しショックをおぼえます。「心の本質」の中で出てくる自尊心の内容が興味深く、自尊心と自信の関係についてのお話しはストンと腹に落ちて納得できました。心の健康と体の健康が、本質的のところは同じというのも（心の栄養となるもの）改めて知る事ができました。過去は過去、今まで方法を知らなかっただけだと分かったので実生活で実践してみたいと思います。ありがとうございました。

■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■□■

☆メンタルトレーニング講座のお知らせ☆
○日程：毎月第一土曜開催（六本木道場）
○内容：心理学・心理スキル・実践ディスカッション