



スエニョデポルテス 空手教室 翼会

講師 ヒロミ先生

糸東流 全日本空手道連盟 公認段位

日本スポーツ協会公認 空手道コーチ

場所 相模原市 大野中公民館 一階

日時 毎週火曜日

18:30時から19:30まで





みなさん、初めまして。ヒロ先生と呼んでください。

私は大分大人になってから娘の付き添いで空手を始めましたが、練習をしていくうちに、空手で自分の体や心の不調を治せることに気づきました。集中力や体力が自然に身についてきて、元気になりました。

皆さんは空手をしたらどんな風になれると思いますか。空手のカッコいい技を使って喧嘩に強くなれる、と思っている人もいるかもしれませんね。

**KARATE-DOU IS THE WAY TO GO,
HONEY!**

でも、空手で習った技をケンカで使うことはできません。使わないでもいられる強い心を持たないといけません。

逆に、空手は乱暴で怖いイメージがあるかもしれませんが、老若男女誰でも楽しめるスポーツでもあります。運動が苦手でも、体が硬くても、メンタルが弱くても、コミュニケーションが苦手でも、大丈夫！！それは、マイペースで練習できるからです。

できるだけ、一人一人に向き合ってお指導したいと思っています。

では、**空手を続けるとどんなことが学べる**でしょうか。

武道に基づく礼儀を知り、相手を認めて敬意を持つ心、謙虚であることの大切さを学べ、集中力がつきます。「**空手は礼に始まり礼に終わる**」という言葉の意味を学ぶでしょう。

子どもさんたちには、挨拶ができるようになり、感謝の気持ち、他への思いやりの気持ちを育てると共に、「**強さ**」について考え、「**楽しさ**」のあるクラスにしたいです。

身体的には、空手は全身運動で、瞬発力、柔軟性、姿勢、体幹、バランスの向上が期待できます。技の一つ一つを習得することで、型演武や組手ができるようになります。

どれも簡単にすぐに身につくものではありません。地道な基本練習の積み重ねで、白帯から色帯、そして黒帯になれるよう「**継続は力なり**」を信じて、少しずつ空手道の道を歩んでいきましょう。黒帯になった時には、自信と達成感が必ずあります。

そのお手伝いを精一杯していきたいと思っていますので、どうぞよろしく願いいたします。



**KARATE-DOU IS THE WAY TO GO,
HONEY!**

空手を通してできること

1. 自分のペースで練習し、体力向上等できる。（型は一人で練習できる）
2. 空手の技術を習得できる。
3. 習得の過程で自然に体幹や姿勢への意識が高まる。
4. 昇級審査や試合を目標にして自分の上達を確認できる。
5. 黒帯を取得した時の喜びは大きな達成感になり、人生においても大きな自信になる。

道場の指針

1. 当会は、空手道を通して礼儀や集中力、継続力、体力向上を目指します。
2. 何歳でも、運動が苦手でも、メンタルが弱くても、初歩から学べ、自分の環境、体力、目的に合った空手をするをモットーに、姿勢改善、体幹強化、諦めない心を育む心身の健康を第一に、楽しめる空手をします。（希望者は試合に出場できます）
- 3 練習は型と組手の基本練習を中心に行います。（型7：組手3）