極真空手・狛江道場　特別無料体験会のお知らせ

□10/6(日)狛江道場で無料体験会を行いますのでこの機会にご友人、ご家族等でお誘い合わせの上是非ご参加下さい。道場生の皆さんにはお手本や指導補助のご協力をしていただけると有難いです。

○ 予約不要　　○参加料金無料　　○少年～壮年の道場生参加自由
○ 体験会日時　10/6(日)　1:30pm～2:30pm
○ 道場や入会に関しての説明会　2:45pm～3:15pm
○ 体験会対象　　4 歳～壮年(上限は特に定めていません)の男女
○ 持ち物　ジャージ等の運動できる服。(道場生は通常稽古の持ち物)
○ 体験会予定内容　少年～壮年まで合同で基本稽古、移動稽古、受け返し
　軽いスパーリングまで初心者向けの内容を行う予定です。
○ 指導員　荒井裕志　　○お問合せ Tel:03-5761-3386　Email : k3d@setahiga.com

☆特別無料体験会に参加できるのは 1 度のみです。

［体験方法は以下、２種類あります］

1．通常稽古に体験参加する。

・通常稽古の内容を先生や先輩の動作を真似しながら体験してもらいます。
・同時に体験者の横に道場の先輩が付き、先輩に教えてもらいながら内容を進めます。
・初心者参加可のクラスには年中いつでも体験参加できます。
・初回のみ体験料無料です。
・二週間体験入会は月会費の半額です。

2. 特別体験会に参加する

・年に 2 回のみ、特別に初心者にも比較的簡単にできる内容でメニューを組みます。
・道場生にも参加してもらい、動作の見本を見せたり指導補助をしてもらいます。

＊無料体験可能な回数は通常稽古体験 1 回と特別無料体験会 1 回づつです。

［一般 10 級審査筆記　空手を始めたきっかけ・空手に求めるもの］

堀川由美子(40 代)

始めたきっかけはまず次男が始めて送り迎えで見学しているうちに私もやってみたくなりました。
他の習い事も考えましたが極真空手は今しかない！と思いました。
他にも目標があり何でも挑戦して経験してみるのがいろんな糧になると思いました。
「押忍」なんて言った事がないので最初は恥ずかしくて大きな声で言えませんでした。
一緒にやる先輩が凄すぎて私何やってんだろうとよく思っています。
年齢のこともあるのでスタイル維持に役立てばと思っています。
美脚にいい運動と TV で紹介していたのは横蹴上そのものでした。
そのせいか脚が締まってきた様な気かします。
まだ組手は動きが鈍いのですが、いずれは鋭い動きが早く出来ればいいなと思っています。
子供達には大人になるまで長く続けてほしいです。

佐藤昌之(44 歳)

私が空手を始めたきっかけは、まず年々、自分の体力、精神力が衰えていくのを感じていて、運動や今まで経験したことがない何か新しいことに挑戦したいと考えていたこと、また、子供が精神的にも健全な人間に育って欲しいので、武道を習わせたいと常日頃から思っていたことです。

空手に求めるものについては、自分の取り組み方次第と考えていますので、常に自分は何のために、目標をどこに置いているのかを振り返り、目標に向けて取り組んでいきたい、空手には精神的・肉体的な限界を求めたいと思います。

［少年 10 級審査作文　空手で楽しいこと、嬉しかったこと］

佐藤　煌大(6 才)

① うれしかったことわせんせいにきやいとかこえをほめられたことです。
② からてでたのしいことわおやこくらすがたのしかったことです。
③ ばらんすぼうるとかぼうをつかったけいこがたのしかったです。
④ たのしくてうれしかったことわすこしずつれんしゅうしてうまくなったからです。

杉岡政重(7 才)

楽しいことは、スパーリングです。なぜ楽しいかというと、バンバンうってとっくんできるからです。
うれしかったことは、先生にほめられたことです。
なぜうれしいかというと、ほめられたからもっとがんばるぞという気もちになるからです。

下山勝也(5 才)

からてのけいこがたのしいので、いちばんにどうじょうにいっています。
けいこのまえに、みんなとあそぶのがものすごくたのしいです。
すきなかたは、しゅとうがんめんうち、じょうだんまわしげり、うちまわしげり、そとまわしげりです。

宮川慶大(6 才)

はじめはこえがでなかたけど、けいこにいくうちにこえがでるようになってきたことがうれしかったです。