

昇級審査事前筆記② — 一般部 —

氏名 菅野 真美 中学生・高校生・学生・20代・30代・40代・50代・60代・70代

該当の級にチェックをしてください。

<input type="checkbox"/> 10級 空手を始めたきっかけ、空手に求めるもの	<input type="checkbox"/> 9級 空手を習ってどうなりたいですか？
<input type="checkbox"/> 8級 尊敬、憧れ、理想の人物(空手に限らず)について	<input checked="" type="checkbox"/> 7級 あなたにとって空手とは？
<input type="checkbox"/> 6級 試合観戦や応援について	<input type="checkbox"/> 5級 試合に出場した感想と支えてくれる(た)人(たち)について
<input type="checkbox"/> 4級 礼儀について	<input type="checkbox"/> 3級 武道とスポーツの違いは？
<input type="checkbox"/> 2級 全日本、全世界、国際大会観戦感想	<input type="checkbox"/> 1級 極真精神・道場訓・座右の銘について経験した具体例

私にとって空手とは、自分自身を高めるものです。空手は道場訓にも
 あり、自分の心身を鍛えることができます。私はまだ空手を始めて
 約1年5ヶ月ですが、体を鍛えることより精神を鍛えることの方が難しい
 ように感じます。精神を鍛える方法は人それぞれ違いますが、私が普段
 の練習で意識していることは大きく分けて2つあります。1つ目は、普段の
 生活から一歩離れ空手に集中することです。私は自分の気がかりな事に
 対して考えすぎる癖があります。それ故に、心の切り替えが上手くできず
 何事にも集中することができなくなる事が多々あります。其の為、空手の
 練習の時は普段の生活の悩みや不安を断ち切り、空手の事だけを考え
 無心で練習する様に心がけています。2つ目は、辛くても諦めずに
 続けることです。練習をしていると、体力的に辛く妥協してしまいたく
 なる時が誰にでもあると思います。そんな時に必要になるのが、自分を
 甘やかさず追い込んでいく強い精神力です。私も約1時間半という日々の
 練習の中で妥協せず、自分の限界に挑戦していく様に心がけています。
 しかし、私が気を付けようと思っていることは難しくまだまだ達成されていません。

この内容はホームページに掲載される場合があります。掲載不可項目がある場合は以下チェックをお願いします。

- 名前を伏せての文章掲載可
 文章の掲載一切不可
 顔写真の掲載不可

私は今後も字の練習を通して、自分自身を高めていけたらと思います。

— 種類 — (5) 品 類 商 事 査 察 課 長

Blank lined area for writing.