**初心者クラスの御案内**

当道場の稽古は、厳し過ぎず、優し（易し）過ぎず、意欲的に取り組めば、徐々に人間力が高まっていきます。様々な体験を通じ、礼節、勇気、克己、忍耐力、協調性、思いやりなどが身につき、人として成長・成熟します。

**１．定期稽古**（週2回／水・土）　初級者クラスは60分、その他のクラスは120分　※休憩時間を含む

整列・正座・黙想　　準備　　　基本　　　組手　　　型　　　　整理　　　整列・正座　　道場　　　終

道場訓唱和・礼　→　体操　→　稽古　→　稽古　→　稽古　→　体操　→　黙想・礼　→　清掃　→　了



道場に来た時は、先ず大きな声で元気良く挨拶をして入場しましょう。先生や仲間に会った時は、自分から先に挨拶をしましょう。次に、素早く自分で身支度をしましょう。脱いだ衣類はきちんとたたんでおきましょう。合図があったら素早く集まり、整列、正座、黙想します。黙想は、眼を閉じて心を静かに整えます。その後、道場訓を皆で唱和します。道場訓とは、空手道に入門した全ての者が守る約束です。これは稽古中だけのものではありません。家でも、学校でも、いつでも守る事です。強く、優しい、立派な人になる努力をする。正しい生き方をする。困っている者は助ける。自分が困ったら周りにいる者に助けを求める。思うように上手く出来ず、辛く苦しい時に、仲間と励まし合い、頑張る努力をする。先生や先輩を尊敬し、同輩や後輩を思い遣り、家族に感謝し、その気持ちを態度で示し、しっかりと挨拶をする。他者の話をきちんと聞き、はっきりと返事をする。過ちは正す。いけない事をしたら反省し、謝り、償う。やたらと怒らない。気持ちが通じ合わない時でも良く話し合い、喧嘩を避ける。無茶なことはしない。焦らず、慌てず、諦めない…という事が五つの短い文章で表現されています。道場訓を皆で唱和した後、正面に礼（道場に対する挨拶）、先生に礼、お互いに礼をして、準備体操を行います。それから基本の立ち方や技の稽古、相手と技を掛け合う組手稽古、複数の技を一定の順序で演武する形稽古を行います。そして、整理体操をして、再び整列、正座、黙想、正面に礼、先生に礼、お互いに礼、清掃をします。最後に、先生や仲間に挨拶をしてその日の稽古を終えます。

、にること

、のをること

、のをうこと

、をんずること

、のをむること

****

**２．昇級審査**（年4回／3月、6月、9月、12月）

最下級は10級で、最上級は1級です。1級を取得すれば、黒帯となる初段審査を受けられるようになります。



**３．各種大会**（小田原地区大会、親善大会ほか）

　小学生以上で、上級になると各種公式大会にも出場できるようになります。中高年の大会も増えています。

　初心者クラスは単独のコースではありません。初歩的な技能を身につけ、中級以上のクラスに進むための前段階のクラスです。能力次第で、より上級のクラスにも参加可能です。土曜日の総合クラスには最初から参加することができます。

日本空手協会 小田原支部 芳空塾