

大阪東部支部道場心得



大阪東部支部道場心得

1. 道場に入場及び退場する際は必ず「挨拶」をする事。
2. 時間に余裕のある人は、稽古の始まる**20～30分前**に来て各自準備運動を行って下さい。
3. 稽古中は動作を機敏にし大きな声で気合をいれ、返事は「押忍！（オス）」とします。
また稽古中の私語を禁止します。* **携帯電話はマナーモードか電源OFF**
4. 遅刻は仕事の都合などで遅くなる場合以外は認めません。また相対する場合はあらかじめ師範・指導員に申し出て下さい。
5. 手足の爪は短く切り、髪は眉と耳にかからないように整え、稽古着は常に清潔なものを着用すること。* **派手な頭髪、タトゥー、刺青、ピアス不可**
6. 掃除は全員で手際よく行い、完了するまでは、自主稽古や更衣をしないこと。
7. 当道場は技と心を磨く道場です。従って道場生はつねに言動に注意し、礼儀を正しくして下さい。* **暴力団関係者は入門不可！**
8. 稽古に関して疑問・不明な点は、師範、指導員、先輩に質問して下さい。
9. 大阪東部支部の年間行事は、昇級&段審査(年2回)、寒稽古、夏季合宿、野外稽古、支部内の交流試合、クリスマス会、忘年会などがあります。道場生は各自目標を持って稽古に精進し、行事には必ず参加して下さい。また、意欲的に稽古に取り組む者は、他支部主催の大会や全日本大会に出場することが出来ます。
(* 大会実績並びに夏季合宿の参加が出場条件になる場合もあります。)

道場訓

- 道場訓
- 一、吾々は心身を練磨し
確固不拔の心技を極めること
 - 一、吾々は武の真髄を極め
機に発し感に敏なること
 - 一、吾々は質実剛健を以て
克己の精神を涵養すること
 - 一、吾々は礼節を重んじ
長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと
 - 一、吾々は神仏を尊び
謙讓の美德を忘れざること
 - 一、吾々は知性と体力を向上させ
事に臨んで過たざること
 - 一、吾々は生涯の修業を空手の道に通じ
極真の道を全うすること