

# 剛柔流空手道



# 桜真館さくら道場

# 東京支部・会員募集

所属／全日本空手道連盟剛柔会・桜真館国際空手道連盟

『人に打たれず 人打たず 事なきをもととするなり』

☆ お気軽にお問い合わせください ☆

館長 峯 真太郎 Chairman Grand Master

公益財団法人 全日本空手道連盟 錬士 七段

公益財団法人 日本スポーツ協会 空手道コーチ4 (旧：上級コーチ)

## ○指導員の紹介

支部長 湯澤 昌彦 Tokyo branch chief

全日本空手道連盟剛柔会 三段

北区空手道連盟理事

副支部長 前門 春弘 Tokyo branch vice chief

全日本空手道連盟剛柔会 貳段

○場所：東京都北区立 豊川小学校体育館

〒114-0003 東京都北区豊島 3-10-23

○時間：月曜 19:00～20:50

金曜 19:00～20:50

○入会金：2,000 円

○会費：1レッスン 500 円

○連絡先：090-8302-7519 (湯澤まで)

03-3914-4972

こんな方にお勧めです!

- ・ 親子で習いたい
- ・ 護身術に
- ・ 精神を鍛えたい
- ・ 健康増進
- ・ 身体を鍛えたい
- ・ 礼儀作法を身につけたい
- ・ オリンピックに出たい
- ・ 更年期障害の方



ごうじゅうりゅうからてどうどう

## 剛柔流空手道とは



剛柔流空手道は空手技術の習得、向上とともに心身の健全な育成を促すのに優れた内容を持っています。これは流祖宮城長順先生がいち早く近代体育として見直し、現在いわれている科学的トレーニングといったものを含む練習体系を昭和の初期に創り上げたことによります。

技術に入る前にまずその特長を理解してください。

### 一、精神面

厳しい練習を通して得るものはたくさんあります。まず稽古に打ち込むことで精神の集中力が高まります。大きな気合をかけて飛び込んで行くことで勇気が湧きます。勝ったり負けたりしている間に“なにくそ”という根性もできます。寸止めなどのルールを守ることで自制心や節度が養われ、勝つための工夫もするので研究、創造力も育ちます。

### 二、身体面

空手道は全身運動であり、調和のとれた成長が促されます。俊敏性や巧みさなどの運動能力も高められます。一部分だけを使いすぎると発育が偏ったり、肘痛や腰痛などの障害にかかりやすくなります。この点剛柔流では関節の動きを上手く活用し、円滑に全身を動かしますので均整のとれた体作りに役立ちます。

### 三、健康増進

剛柔流は腹式呼吸法を重視した練習を取り入れています。動作にあわせて腹式呼吸をすると神経や内臓諸器官が強化され、血行の流れも良くなります。近年、いろんなスポーツに呼吸法が取り入れられるようになったのもそのことに気づいたからです。剛柔流の呼吸法は禅や太極拳とも共通する東洋独特のものです。

### 四、護身に役立つ

『空手に先手なし』で、空手を知っている者が仕掛けることは固く戒められているが、いざという時には身を護ることができます。小・中学校で『いじめ』が問題になっているが、練習を通じて養われた気骨が相手につけ入らせないし、万が一そういう事態になっても一蹴できるわけです。

### 五、老若男女がその体力に応じてできる

身体は使わないと鈍ります。運動能力も減退していきます。抵抗力も低くなり病気にかかりやすくなります。空手はひとりで狭い場所でも、いつでも体力に応じて強くも弱くもできます。