

稽古（クラス）時間

2024年度 拳成館道場稽古時間割

月	火	水	木	金	土	日
	草加道場 初心・一般 17:15～18:15	グレース保育園 空手教室 10:00～11:10	すいとぴー保育園 空手教室 10:00～11:10 きつずワン弥生寺保育園 空手教室 総本部道場（瀬谷） 幼年・少年部 17:00～18:00 総本部道場（瀬谷） 一般・上級 選手クラス 19:00～20:00	ハッピーワンダーズ インターナショナルスクール 空手教室 11:00～12:00 和泉多摩道場 初心・一般 障がい者クラス 17:00～18:00	※第2・第4 土曜日 総本部道場（瀬谷） 幼年・少年部 17:00～18:00 総本部道場（瀬谷） 一般・上級 選手クラス 19:00～20:00	※第1・第3 日曜日 総本部道場（瀬谷） 幼年・初心 一般合同 13:00～14:00 総本部道場（瀬谷） 一般・上級 選手クラス 14:00～15:00

※大会・審査会・合宿他、道場行事により各クラス休館になる場合がありますがご了承下さい。（祝祭日道場はお休みとなります。）

※年末・年始・お盆・GWは休館日が入ります。 ※土曜・日曜が第5週に当たる場合はお休みとなります。

※拳成館の正規会員の生徒は各道場許可を受けた上で参加することができます。

稽古内容

拳成館空手は基本的にフルコンタクト（直接打撃制）の実戦空手をベースにしておりますが、強制的な稽古はしません。年令、体格、レベル（級位、段位）各個人の体力に合わせて稽古を進めていきます。自分を甘やかす事なく鍛練して行くことが大切ですが、無理をせず自分のペースで、但し反復、継続して行く事で技を習得する心構えを持って下さい。

幼年部、少年部は技の習得は勿論の事ですがむしろ礼節、気合を主に置き空手以外の家庭、学校での生活でもいじめられない、いじめない、差別をしない本当の意味での“優しさ”を持てる心技体、均整のとれた強い子供を育てることを目指します。

※皆様ご承知の様に新型コロナウイルス感染症拡大後社会環境は大きく様変わり致しました。空手道場の稽古体系も従来の固定概念は捨て新たな時代に即した稽古体系を模索して行かねばなりません、感染予防には細心の注意を払い安全を第一に与えられた状況の中で心身共に鍛えていく 稽古体系を今後も模索して行きたいと思えます。

稽古の休みについて

日曜、祝日、お盆、年末年始、大会他会館行事により稽古がお休みになる事が有りますがご了承下さい。

昇級昇段審査について

昇級・昇段審査会は基本的に年2回実施します。その級、段を受けるには事前に師範の許可が必要と成りますが、まだ受けるだけの技量に至っていないと師範が判断した場合、許可をしない場合もあります。又、当会館では受ければ必ず帯を出すということはありませんので稽古量が足りず技が未熟と判断した場合には失格と致します。補修再審査の機会を与えますが、それでも基準に満たない場合は、次回再受審となります。志を持って入門する以上、挫折することなく黒帯取得を目指し精進して下さい。

段・級	無級	11級	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	2級	1級	初段以上
帯の色	白	白 一本線	オレンジ	水色	青	紫	黄	赤	緑	紺	茶	茶 一本線	黒