

道場訓

道場訓は『空手の修行は自分自身の心と体を磨き上げることこそが最終目的である。』とする、極真カラテの創設者 故大山倍達総裁の武道観、空手観をまとめたものです

ひとつ われわれは、心身を錬磨し確固不拔の心技を極めること

わたしたちが、空手を修行する目的は、自分自身の体と心をきたえることにあり、真剣にけいこに打ち込むことで、どんなことにも動じない心と強い意志を習得して行かなければならない。

ひとつ われわれは、武の神髄を極め機に発し感に敏なること

わたしたちは、武道としての空手の道を徹底的に追求していくことで、どんな状況でも臨機応変に対応する力と相手の心を理解する思いやりや優しさ、どんなことにも感動できる心を身につけなければならない。

ひとつ われわれは、質実剛健を以て克己の精神を涵養すること

わたしたちは、自分自身を飾ることなく、真面目で素直に空手の修行に打ち込むことによって、自分自身に打ち勝つ強い心を養っていくことを心がけなければならない。

ひとつ われわれは、礼節を重んじ長上を敬し粗暴の振舞いを慎むこと

わたしたちは、礼儀を身につけ、目上の人を敬い、人前で空手の力を誇示するような行動をとってはならない。

ひとつ われわれは、神仏を尊び謙譲の美德を忘れざること

わたしたちは、人間の力が及ばない自然や宇宙の摂理を重んじ、神や仏を敬い、相手のことを大切にし、自分を謙遜する態度を忘れてはならない。

ひとつ われわれは、智性と体力とを向上させ事に臨んで過たざること

わたしたちは、空手の修行によって知性と体力を向上させ、どんな状況でも焦らず冷静に対処できるようにならなければならない。

ひとつ われわれは、生涯の修行を空手の道に通じ極真の道を全うすること

武道としての空手の修行は、一生をかけて追い求めるものであり、一生を通じて極意に近づこうとする姿勢、それが極真カラテの本義である。

極真精神

頭は低く 目は高く、口を慎んで 心広く、孝を原点として他を益する。

空手の定義

点を中心として円を描き、線はそれに付随するものなり。

型の三要素

力の強弱 技の緩急 息の調節（調整）

押忍の精神

尊敬 感謝 忍耐

極真理念

実践なくんば証明されず、証明なくんば信用されず、信用なくんば尊敬されない。

大山総裁が生前によく仰っていたお言葉です

「正義なき力は暴力なり。力なき正義も無能である。」

「力なき正義は無能なり。正義なき力は暴力なり。」

「極真」の名前の由来

千日を以て初心とし、万日を以て極とする。

座右の銘 11ヶ条

- 一、武の道は礼にはじまり礼に終わる。よって常に礼を正しくすべし
- 二、武の道の探求は断崖をよじ登るがごとし。休むことなく精進すべし
- 三、武の道においてはすべてに先手あり。しかれども私闘なし
- 四、武の道においても金銭は貴いものなり。しかれども執着すべからず
- 五、武の道は姿なり。何事においても常に姿を正しくすべし
- 六、武の道においては千日を初心とし、万日の稽古を以って極とす
- 七、武の道における自己反省は、常に練達への機会なり
- 八、武の道は字のためにあるものなり。修練にて私心を忘れるべし
- 九、武の道においては点を起とし円を終とす。線はこれに付随するものなり
- 十、武の道においては真の極意は体験にあり。よって体験を恐れるべからず
- 十一、武の道において信頼と感謝は常に豊かなる収穫を得ることを忘るべからず