

# 道場エチケット

## “武道は礼に始まり、礼に終わる”

1. 道場に入るとき、又、稽古場に入るときは、お辞儀をし“押忍”と挨拶すること。お辞儀と押忍の挨拶は、まず部屋の正面、あるいは神前に向かって行い、続いて他の会員に対して行うこと。
2. 稽古には遅れないこと。止むを得ず遅刻した場合には、正面に向かってお辞儀をして“押忍”と挨拶をし、目を閉じて正座し、黙想しながら指示を待つこと。稽古に入るように指示されたら、正座をしたままでお辞儀をして“押忍”又は“失礼します”と挨拶し、他の会員の稽古の邪魔にならない様、また先輩の前を横切らずに列の後ろにつくこと。
3. 体と道着、その他すねサポータなどの身の回りの物を清潔に保つこと。道着は、白く清潔な物だけを着用すること。“極真会”の漢字ロゴは、左の胸の上に付けること。破れた道着はきちんと繕うこと。身だしなみの整っていない会員は、道場や他の会員に対して礼が欠けているとみなす。
4. 指示があるまでは、道着、又は道着の一部を脱いだりはずしたりしないこと。道着を直す必要があるときは、後ろを向いて素早く直すこと。
5. 先輩や年配の会員には、尊敬の念を持って接すること。黒帯、先輩の会員が入ってきたときは、立ち上がってきちんと“押忍”と挨拶すること。
6. 指導員、先輩の会員と話す前、話し終わったときは“押忍”と言ってお辞儀をすること。道場外でも、礼儀作法を遵守すること。先輩かどうか定かでないときは、先輩に対する接し方をすること。
7. 握手をするときは、信頼と謙虚な気持ちを込めて、両手ですること。道場外でも同様に両手で行うこと。特に、先輩に対しては両手の握手を忘れないこと。
8. 指導員、先輩の指示や質問には、大きな声で“押忍”と言ってから素早く答えること。ゆっくりとした無頓着な態度は、失礼にあたる。
9. 稽古の間は、稽古に集中し、心や眼があちこちをさまようことのないようにすること。常に指導員と他の会員に対して尊敬と誠実さを忘れないこと。真剣な態度無くして稽古に参加してはならない。
10. 稽古中に座って休むように指示された時は、正座をし、指示に従い安座にして休む。他の会員の迷惑とならない様、休んでいる間は、そわそわしたり話をしたりしないこと。

- 1 1. 許可があるまでは、勝手に稽古を離れたりしないこと。緊急のときは節度のある態度でその場を離れ、指導員に速やかに事情を説明すること。
- 1 2. 稽古中の怪我防止のために、時計・アクセサリ・尖ったものなどの身に付けているものを全てはずすこと。眼鏡をかけている生徒は、使用してもよいが、組手のときにははずすこと。(コンタクトレンズの使用が好ましい) また危険防止のため、すねサポーター・グローブ・金カップ等の着用を勧める。
- 1 3. 道場は、伝統的に神聖な場所であるので、会員は帽子をかぶったり、汚い言葉を使ったりしてはならない。道場では、靴を脱ぐこと。食べ物を食べたり、ガムを噛んだり、飲み物を飲むことは禁止。また喫煙をしてはならない。
- 1 4. 全ての会員は、稽古の後の掃除に参加すること。道場は特別で大切な場所でもあるので、大事にすること。
- 1 5. 会員は会員間の信頼を大切にすること。極真の道を、非協力的、悪意のある態度で卑めることのないようにすること。悪意を持って組手をするものないようにすること。こういった態度は、怪我のおこりやすい状態を招くものである。
- 1 6. 会員は、噂話や陰口、他の流派の批判等を慎むこと。
- 1 7. 当連盟の大会やイベント等に、参加を希望する場合は、申し込む前に、指導員に相談すること。
- 1 8. 原則として、他の空手団体で稽古している者は当支部には所属できません。また、当連盟の他の道場を訪ねる場合は、あらかじめ指導員に許可をもらうこと。他の支部で稽古をする場合は、指導員の推薦状、当連盟の公式会員証を持って出向くこと。他の道場では、最高の尊敬と礼儀を持って指導員及び会員に接すること。
- 1 9. 会員は、道場の外でも内でも、当連盟の会員として恥ずかしくないように行動すること。道場で学んだ技術を、他人を傷つけるために使うことがあってはならない。(自分の身が危険なとき、あるいは大切な人が危険にさらされたときを除く)
- 2 0. 会員は、“頭は低く、目は高く、口慎んで心広く、孝を原点として他を益する”という極真精神を、道場内でも日常の生活においても忘れずに行動すること。

**“極真空手道の究極の目的は、勝つことでも相手を負かすことでもなく、人格の完成を目指すものである”**