

「黙想」並びに「三つの心」及び「道場訓」の唱和の件

更新 2024年 4月 1日 小林志光

入門時より3か月程度は、この用紙を手元において唱和して頂いても、差し支えありません。宜しくお願い致します。

1. 「黙想」(もくそう)

「黙想」は、姿勢を正して、目を軽く閉じ、軽く腹式呼吸をして、心を静かにする事です。以下の通り、稽古前及び稽古後に行います。

(1) 稽古最初の黙想

整列し正座した後に行います。稽古最初の黙想は、これから稽古に入りますという心構えを作り、今日の稽古の目標を自分で確認します。

(2) 稽古最後の黙想

整列し正座した後に行います。稽古最後の黙想は、稽古が終わりました、と心を落ち着かせ、更に今日習った事を頭の中で復習(イメージトレーニング)をします。

2. 「三つのころ」

最初の礼の黙想の後に皆で唱和します。「ひとつ」と指導者が呼び掛けた後に、一フレーズ毎に大きな声で唱えてください。

(1) ひとつ 「はい」という素直(すなお)なころ

(2) ひとつ 「ありがとうございました」という感謝(かんしゃ)のころ

(3) ひとつ 「もうしわけありませんでした」という反省(はんせい)のころ

3. 道場訓

終わりの黙想の後に皆で唱和します。「ひとつ」と指導者が呼び掛けた後に、一フレーズ毎に大きな声で唱えてください。

(1) ひとつ 心を磨き体を鍛えます。

「ころころをみがき からだをきたえます。」

(2) ひとつ 正義感、克己及び勇気を身に付けます。

「せいぎかん こつき および ゆうきを みにつけます。」

(3) ひとつ 稽古した心技体の成果を出し切ります。

「けいこした しんぎたいの せいかを だしきります。」

(4) ひとつ 礼儀作法を守り、規律を保ちます。

「れいぎさほうを まもり きりつを たもちます。」

(5) ひとつ 仲間を大切にし、励まし合いながら稽古します。

「なかまを たいせつにし はげましあいながら けいこします。」

4. 子供向け倫理スローガン

唱和はしませんが、キチンと守ってください。

(1) 空手のわざは見せません

(2) ケンカをしてはいけません

(3) いじめをしてはいけません まずは大人に相談します

以上

稽古の最初の礼の黙想の後に「三つの心」を、そして稽古の終わりの礼の黙想の後に、「道場訓」を唱和します。覚えるまで(概ね3ヵ月間)は、この用紙を手元に置いて頂いても差し支えありません。