

女性会員の声

40代女性 Kさん



空手を始めたのは、体験教室に誘われてなのですが、練習風景すら見たことがないため、何をするのか全く予想出来ませんでした。それでも何か運動したい気持ちがあったので、とりあえず参加してみようと思いました。

やったことのない手や足の動きが多くありますが、女性しかいませんし、全員初心者なので「難しい～」と言いながら楽しく練習しています。

ミットを使った蹴りの練習もストレス解消できますし、自分のペースで進めていけるので、これからも続けていきたいと思っています。

空手を始めたのは、体験教室に誘われてなのですが、練習風景すら見たことがないため、何をするのか全く予想出来ませんでした。それでも何か運動したい気持ちがあったので、とりあえず参加してみようと思いました。

やったことのない手や足の動きが多くありますが、女性しかいませんし、全員初心者なので「難しい～」と言いながら楽しく練習しています。

ミットを使った蹴りの練習もストレス解消できますし、自分のペースで進めていけるので、これからも続けていきたいと思っています。

50代主婦 Yさん



格闘技に縁のなかった私が、テレビで女子の空手選手の型を見てその格好良さに感激し、思い切ってこちらに入会して2年が経ちました。

おばさんでも大丈夫か？不安でしたが、その人のレベルに合わせた丁寧な指導のもと、運動不足とストレス解消に楽しく通っています。

まだまだ納得のいく技にはほど遠いですが、一つ一つ昇級し（時には飛び級も有り）帯の色が変わっていくのは嬉しいものです。これからも黒帯目指して頑張っていきたいです。

70代女性 Aさん



空手と言えば大柄な男性のするものと感じる方も多いと思います。でも、洗練され、研ぎ澄まされた感覚、素早い身のこなし、足腰の鍛錬された動き、静と動、バランスのとれた動きの型、にとっても魅力を覚えて私は空手を始めました。

日常生活や今まで色々なスポーツに取り組んで来た中で、自分の意識通りに身体を動かしていると思っていましたが、空手を始めてからは意識と実際の動きのギャップに驚いています。回を重ねるたびに少しずつ出来るようになり、教えてくださる先生の動きに感動しています。

毎日の生活の中でも空手の意識を持っていると姿勢も良くなり、無駄な動きも無くなり機敏になるような気がします。毎回の練習が待ち遠しく、新しいことを覚えるのがとても嬉しいです。