



発行 学生援護会

## 武道ピックアップガイド

|                    | 道場名(講座名)                 | 住所・電話番号   | 備考   |
|--------------------|--------------------------|---|--|
| なぎなた               | 大阪市立修道館<br>なぎなた指導授業      | 大阪市中央区大阪城2-1<br>☎06-941-1523                                  | 利用料1回300円 1か月分1800円 3か月分4500円<br>6か月分9000円 月・土18:10~19:30 ※剣道教室あり。                                     |
|                    | 千里なぎなた教室                 | 豊中市新千里東町3-8-1 千里体育館<br>☎06-441-6081(高千穂鉄工株内 大阪なぎなた連盟事務局)      | 月会費2000円 水または木10:00~11:30(月3回)<br>※左記連絡先にて、希望にあった練習会場を紹介してもらえます。                                       |
|                    | 住吉武道館<br>なぎなた教室          | 大阪市住吉区住吉2-9-89 住吉大社境内<br>☎06-678-2422                         | 入会金3000円 受講料1か月3000円<br>金10:30~12:30   |
| 空手                 | 正道会館 総本部                 | 大阪市北区錦町3-1<br>☎06-357-1654                                    | 入会金5000円 月会費5500円(初級コース)月・木19:00~20:30 火・金19:30~21:00<br>水・土17:45~19:15 21:00~22:00自由練習タイム。京阪神各地に支部あり。 |
|                    | 正心館                      | 大阪市平野区加美東6-11-5<br>☎06-794-5131                               | 入会金5000円 月会費7000円 月・水・金 19:30~21:00<br>※カラテピクスなどを取り入れたマーシャルアーツが唯一学べるコースあり。                             |
|                    | 住吉武道館 空手道教室              | 大阪市住吉区住吉2-9-89 住吉大社境内<br>☎06-678-2422                         | 入会金3000円 受講料1か月1700円<br>土17:00~18:00   |
| 日本橋東区<br>文京区<br>弓道 | ピープルスポーツクラブ<br>向日町空手教室   | 向日市寺原町殿長5<br>☎075-934-3392                                    | 入会金9000円 月会費5000円(週1回コース)、8500円(週2回コース)<br>水19:00~20:30 土19:10~20:40 ※合気道教室あり。                         |
|                    | 有朋館道場                    | 泉南市(高津牧野)335-1(事務局)<br>☎0724-83-2052                          | 入会金3000円 5回券3000円 11回券6000円<br>水18:00~20:00 土17:00~19:00 ※空手教室あり。                                      |
|                    | 正心館                      | 大阪市平野区加美東6-11-5<br>☎06-794-5131                               | 入会金5000円 月会費4000円<br>火17:30~19:30~*東淀川区、尼崎市に支部あり。  |
| 道                  | 朝日カルチャーセンター<br>社外講座 弓道教室 | 大阪市北区中之島3-2-4朝日新聞ビル(事務局)<br>☎06-222-5222                      | 入会金5000円 受講料(3か月10回分)15500円(会員1100円引き)<br>1/16~3/27間の土10:30~12:30 会場:万博記念公園弓道場                         |
|                    | 高津弓友会                    | 大阪市東住吉区北田24-4-8 福島方(事務局)<br>☎06-714-7298、または高津弓道場☎06-783-5276 | 入会金1000円 月会費500円 ※別途弓道場使用料が必要<br>会場:高津弓道場(谷町九丁目)ほか   |
|                    | 住吉武道館 弓道教室               | 大阪市住吉区住吉台2-9-89 住吉大社境内<br>☎06-678-2422                        | 入会金3000円 受講料1期(10回)8400円<br>月14:00~16:00   |
| 柔道                 | 養正会                      | 大阪市中央区日本橋1-17-7 丸山方(事務局)<br>☎06-632-0634                      | 入会金3000円 月会費2000円<br>月・水・金18:00~20:00 会場:大阪府立体育会館 ※剣道教室あり。   |
|                    | 大阪市立修道館柔道指導授業            | 大阪市中央区大阪城2-1<br>☎06-941-1523                                  | 利用料1回300円 1か月分1800円 3か月分4500円<br>6か月分9000円 (初心者コース)日・祝日を除く毎日18:30~17:50                                |
| 道                  | ニュージャパン柔道協会<br>(大阪府柔道連盟) | 大阪市城東区永田4-15-11<br>☎06-861-0840                               | 入会金4000円 月会費 女子クラス4000円<br>水・日・祝日を除く毎日18:00~20:00  |

※上記住所と練習場所が一致していない所があります。ご確認ください。

### 武道で生まれ変わる ワタシの消極的ライフ

強くなりたい、という少し抵抗があるかもしれないが、元気になるためには誰もが考えていること。そして、いろんな体験がしたいと願っている人もいます。武道はそんなことを叶えてくれる数少ない方法のひとつ。

確かに、体力や筋力では男性になわれないのも事実。でも、精神面や柔軟性などでは女性のほうが秀でている場合も多いのです。とはいえ、いきなり男の世界に飛び込むのは結構勇気のいること。武道に対する興味や憧れがある女性には多いのに、武道における女性人口が急増しないのは、そんな理由からかもしれません。しかし、男性のほうが多い分、逆に良い点もあります。例えば、道場などでは職場や女性同士にはないアツサリとした人間関係が成立。稽古後の面倒な付き合ひもあまりないとかしかも武道仲間には趣味仲間と違って幅広く、視野が広がったという人も多いためです。そういったことも含めて、武道は実に多くのものを与えてくれるといえます。

カラテピクスといった空手をエアロピクスに取り入れたものが登場したり、スポーツ界でも武道の有効性が次々と見直されている現在。武道はますます身近になり、女性でも気軽に武道を始める時代がすでにやってきています。まずは、気持ちのいい汗。そして基礎体力がついて、もつとがんばれば、心まで元気にしてくる潜在的な魅力を持つ武道。きつとやる気が生まれるはずです。