

# 国際真剣道日本柔術

## ミッション・ビジョン・価値観

### ミッション

私たちの使命は、武道の厳格な修練を通して人々に力を与え、強さ、自信、そして誠実さを育むことです。身体能力だけでなく、精神的な明晰さと感情の回復力も養います。

### ビジョン

あらゆる背景を持つ武道家たちが集い、共に鍛錬し、成長し、支え合うコミュニティを築くこと。道場の内外で模範となる存在を目指します。伝統的な武道の価値を守りつつ、現代の自己防衛や個人の成長にも適応させていきます。

### 基本的価値観

- 礼 (Rei / Respect)**：年齢、段位、背景に関係なく、全ての人に敬意を持って接する。
- 規律 (Kiritsu / Discipline)**：継続的に集中し、成長に対して責任を持つ。
- 忍耐 (Nintai / Perseverance)**：困難や失敗に直面しても、決して諦めない。
- 誠 (Makoto / Integrity)**：常に誠実であり、正しいことを行う。
- 謙虚 (Kenkyo / Humility)**：心を開き、学び続ける姿勢を持つ。

### 哲学

武道は単なる技術ではなく、生き方である。規律・謙虚さ・継続的な修練を通じて、人格が磨かれます。私たちの哲学は、自己改善、調和、他者への奉仕を重視します。

### 行動規範

- 指導者、仲間、道場に常に敬意を持って接すること。
- 武道の技術は自己防衛または他者の保護のためのみに使用すること。
- 傲慢にならず、謙虚な姿勢で練習すること。
- 安全性とコントロールを常に意識すること。
- 道場の名誉を守る行動を道場内外で心がけること。

## 礼儀と行動

### 礼の作法

- 道場への出入りの際に礼をする。
  - 正面（床の祭壇）に礼をして伝統に敬意を表す。
  - 稽古の前後には指導者とパートナーに礼をする。
  - 礼は立って行う（流派により正座も可）。

### 道着と身だしなみ

- 常に清潔でアイロンのかかった適切な道着を着用すること。
  - 左胸ポケットに漢字ロゴのある真剣道柔術の道着のみ着用可。
  - 適切な帯（ランク）を着用すること。
  - トレーニング中はアクセサリー・時計・装飾品は不可。
  - 爪は短く清潔にし、怪我を防ぐ。
  - 長髪は安全のため結ぶこと。

### 道場への出入りのルール

- 静かに、礼儀正しく入退場すること。
  - 時間厳守。遅刻はクラスの妨げや安全指導の見逃しに繋がる。
  - 畳の上を靴で歩かないこと。
  - 指導者・先輩に挨拶または礼をすること。
  - 遅れて到着した際は、マットの端で指導者の合図を待つこと。
  - クラスの後ろを静かに通って移動すること。

### 指導者・仲間との関係

- 指導者には「先生」「先輩」など適切な敬称を使う。
  - 指導をよく聞き、従うこと。
  - 指導中に口答えや反論をしないこと。
  - 後輩には親切・丁寧に接すること。

- 笑ったり大声を出したりしてクラスを妨げない。
- 真剣な態度で稽古に取り組むこと。

## 段階制度

### 帯の進級システム

各生徒は、技術、知識、人格の向上に応じて段階的に昇級します。

### 例：帯の進行

- 白帯（初心者）
  - 黄帯
  - 橙帯
  - 緑帯
  - 青帯
  - 茶帯
- 黒帯（初段以上）

### 昇級の条件

- 指定された最低クラス出席数
  - 出席状況と態度も評価対象
  - 最低限の稽古時間
  - 技術の習熟度
  - 体力とコントロール
  - 用語の知識
  - 良好な態度と道場精神

### 審査について

- 審査は3ヶ月ごとに実施予定で事前に告知されます。
  - 技術の実演が必要です。

- 上級者はスパーリングや護身術のシナリオ演技が求められることがあります。
- 昇級は努力の結果であり、購入するものではありません。
- 武道の人格形成が昇級の要件です。
- 黒帯では指導や他者への貢献も昇級の一部です。

## カリキュラム概要

### レベル別 技術とスキル

- **初心者**：受け身、基本構え、打撃、脱出技、関節技、武器防御、締め技、固め技
- **中級者**：関節技、投げ技、打撃、脱出技、武器防御、締め技、固め技
- **上級者**：複数攻撃者への対応、制圧、上級護身術、破壊技など

## 安全ガイドライン

### 怪我の防止

- 必ず準備運動とストレッチを行う。
- 正しい技術を学び、安全に実施すること。
- 体調不良や怪我がある場合は指導者に報告する。
- トイレに行く際も指導者に一声かけること。
- 食後すぐの稽古は避けること。
- 自分のペースで稽古し、無理をしない。

### スパーリングのルール

- 真剣道柔術は護身術の武道であり、一般的なスパーリングは行いません。
- 攻撃と防御の練習は、非攻撃的かつ制御重視の技術です。
- 攻撃側はゆっくり、慎重に動作を行うこと。
- 防御側はコントロールを意識して技（関節技・締め技・投げ）を使うこと。
- 「タップアウト」のルールを尊重すること。
- 怪我や指導者の指示があれば即時停止。

- ・ エゴは禁止：学ぶために稽古すること。

## 医療情報

- ・ 健康状態については事前に指導者に伝えること。
- ・ 緊急連絡先を提出すること。
- ・ 必要な薬（吸入器、エピペンなど）は常に携帯。

## 衛生と清潔

- ・ 道着は定期的に洗濯すること。
- ・ 爪は清潔に保つこと。
- ・ 感染症や皮膚病がある場合は稽古不可。
- ・ 暑い日にはタオルで汗を拭き、清潔を保つ。
- ・ 稽古後は汗を拭き、畳を清掃すること。
- ・ 外やトイレを裸足で歩いた後はマットに戻らない。スリッパを使用するか足を拭くこと。
- ・ 持ち物（靴、バッグ、水筒など）は指定場所に整理整頓する。
- ・ 借用した道具（グローブ、ミット、武器など）は毎回消毒。

## 稽古の期待事項

### 出席ポリシー

武道の上達には継続的な出席が不可欠です。定期的な稽古によって技術の習得、体力の向上、集中力の育成が可能となります。学校や仕事と同様に、道場での稽古も優先して取り組んでください。

- ・ 規則的な出席を心がけること。
- ・ 欠席の場合は事前に道場へ連絡。
- ・ 過度の欠席は昇級の遅れにつながる。

### 道場外での行動

- ・ 学生は道場外でも尊敬と規律を持って行動すること。
- ・ いじめ、攻撃的行為、違法行為は禁止。

## 自宅での練習

- 基本技術と用語の復習を行う。
  - 授業内容を振り返って復習すること。
  - 個人的な目標を設定し、責任を持って取り組む。

## 学生同意書 / 行動規範

### 学生の宣誓

以下に署名することで、私は次のことに同意します：

- 道場の規則と礼儀を守ること。
  - 生徒・指導者・来訪者全員に敬意をもって接すること。
  - 安全かつ責任を持って、前向きな態度で稽古すること。
  - 武道を他者を傷つけるために使用しないこと。
  - 健康状態や個人的な問題が稽古に影響する場合は、必ず指導者に報告すること。

これらのガイドラインを守らない場合、道場からの警告または出席停止の処分を受ける可能性があることを理解しています。

メンバーシップフォームへの署名により、本同意書に同意したことになります。

ご質問がある方は、以下までご連絡ください：

□ メール：shinkenjujutsu@gmail.com

# International ShinKenDo Nihon Jujutsu

## Mission, Vision & Values

### Mission

Our mission is to empower individuals through the disciplined practice of martial arts, fostering strength, confidence, and integrity. We aim to develop not only physical ability but also mental clarity and emotional resilience.

### Vision

To build a community where martial artists of all backgrounds can train, grow, and support one another — becoming role models within and outside the dojo. We strive to preserve traditional martial arts values while adapting them to modern self-defense needs and personal development.

### Core Values

- **Respect (礼, Rei):** Treat others with dignity, regardless of age, rank, or background.
  - **Discipline (規律, Kiritsu):** Stay consistent, focused, and committed to growth.
  - **Perseverance (忍耐, Nintai):** Never give up, even when facing setbacks or failures.
  - **Integrity (誠, Makoto):** Always be honest, sincere, and do what is right.
  - **Humility (謙虚, Kenkyo):** Learn with an open heart and acknowledge the journey ahead.

# Philosophy

Martial arts is a way of life, not just a set of techniques. Through discipline, humility, and continuous training, students develop character, not just fighting skills. Our philosophy emphasizes self-improvement, harmony, and service to others.

## Code of Conduct

- Always show respect to instructors, fellow students, and the dojo space.
  - Use martial arts knowledge only in self-defense or to protect others.
  - Train with humility, never arrogance.
  - Practice safety and control in all interactions.
  - Uphold the dojo's reputation with good behavior inside and outside.

## Etiquette & Behavior

### Bowing Procedures

- Bow when entering and exiting the dojo.
  - Bow to the shomen (front altar) to show respect to tradition.
  - Bow to your instructor and training partner before and after practice.
  - Always bow from a standing posture (or kneeling if required by your style).

### Uniform & Appearance Standards

- Always wear a clean, pressed Dogi (uniform) appropriate to your rank.
- Only ShinKenDo JuJutsu Dogi are allowed, with Kanji Logo on left breast pocket
  - Attend class with the appropriate belt rank
  - No jewellery, watches, or accessories allowed during training.
  - Finger and Toe nails must be short and clean to prevent injury.
  - Long hair must be tied back for safety purpose.

### Rules for Entering/Exiting the Dojo

- Enter quietly, with respect.
- Arriving on time is important. Lateness can disrupt the class and may result in missing important warm-up or safety instructions
  - Never walk on the mats with shoes.
  - Greet instructors and seniors with a bow or polite greeting.
  - Do not disrupt ongoing classes when arriving late.
  - If you arrive late, wait respectfully at the edge of the mat until the instructor signals you to join.
  - Walk behind the dojo or class if you have arrived late



## How to Treat Instructors and Fellow Students

- Address instructors with appropriate titles (Sensei, Sempai, etc.).
  - Listen attentively and follow directions.
  - Never talk back or challenge your instructor in class.
  - Be kind, helpful, and respectful to junior students.
  - Do not disrupt class by laughing or talking loudly
  - Train with an attitude of seriousness

## Rank Structure

### Belt System

Each student progresses through a colored belt system, reflecting increasing skill, knowledge, and character.

#### **Example Belt Progression:**

- White (Beginner)
  - Yellow
  - Orange
  - Green
  - Blue
  - Brown
  - Black (Shodan and above)

### Promotion Criteria

Students preparing for grading are required to attend a minimum number of classes.

- Your attendance and attitude are both part of your overall progress evaluation.
- Minimum training hours
  - Technical proficiency
  - Physical fitness and control
  - Knowledge of terminology
  - Good behavior and dojo spirit

### Grading & Tests

- Tests are conducted periodically (every 3 months) and announced in advance.
  - Students must demonstrate techniques.
  - Higher ranks may be required to perform sparring or self-defense scenarios.
  - Promotions are earned through hard work, not purchased.

- Promotions are earned through developed Budo character
- Promotion are earned through teaching and helping others (Black Belt)

## Curriculum Overview

### Techniques and Skills by Level

Each level builds progressively:

- **Beginner:** Ukemi (break-falls), basic stances, simple strikes, escapes, joint locks, weapons defence, choke, pins
  - **Intermediate Level:** Joint locks, throws, strikes, escapes, joint locks, weapons defence, choke, pins
  - **Advanced:** , Multiple attackers, takedown control, advanced self defence, Joint locks, throws, strikes, escapes,, weapons defence, choke, pins. Breaking.

## Safety Guidelines

### Injury Prevention

- Always warm up and stretch before training.
  - Learn and apply proper technique to avoid injury.
  - Notify instructors if you feel unwell or injured.
  - Notify instructor if you wish to attend the bathroom
  - Do not eat a large prior to training
  - Train at your own pace and do not try and overdo conditioning or stretching exercises

### Sparring Rules

- ShinKenDo JuJutsu is a self defence martial art. Therefore there is no sparring as such. Students learn to defend themselves in an attack scenario by responding with techniques of non aggression and control as a priority. Sparring drills are that of attacker and defender.
- Students must performed all attacking drills slowly and with caution
- Defenders must apply restraints, chokes, takedowns with the utmost of control and consideration.
- Apply the “tap out’ rule if a suspected joint lock has reach its maximum.
  - Stop immediately if someone is injured or the instructor calls a halt.
  - No ego: train to learn, not to dominate.

### Medical Disclosures

- Inform the instructor of any medical conditions before starting training.

- Keep an emergency contact on file.
- Carry personal medication (inhalers, EpiPens, etc.) if needed.

## Hygiene & Cleanliness

- Wash uniform regularly.
  - Keep toenails and fingernails trimmed.
  - Do not train if you have a contagious illness or skin condition.
  - On hot or humid days, please wipe down your body regularly with a towel to maintain personal hygiene and consideration for others
    - Wipe down sweat and clean mats after training.
- Do not walk barefoot outside the dojo or in the restroom, then return to the mats. Use slippers or clean your feet before stepping back on the mat.
- Store personal items (shoes, bags, bottles) neatly in designated areas.
- Disinfect borrowed gear (gloves, pads, weapons) after each use.

## Training Expectations

### Attendance Policy

Consistent attendance is essential for a student's progress, safety, and understanding of the curriculum. Martial arts is a discipline that requires regular training to build muscle memory, develop technique, and instill mental focus. Students are expected to treat their training schedule with the same respect and priority they would give to school or work commitments.

- Regular attendance is expected to make progress.
  - Notify the dojo in advance if you will miss a class.
  - Excessive absences may delay promotion.

### Behavior Outside the Dojo

- Students are expected to carry themselves with respect and discipline outside the dojo.
  - Bullying, aggression, or illegal behavior is strictly against our values.

### Home Practice Guidelines

- Practice basic techniques and terminology regularly.
  - Review materials from class to reinforce learning.
  - Set personal training goals and stay accountable.

## Student Agreement / Code of Conduct

### Student Declaration

By signing below, I agree to:

- Abide by the rules and etiquette of the dojo.
  - Treat all students, instructors, and visitors with respect.

- Train safely, responsibly, and with a positive attitude.
- Refrain from using martial arts to harm others.
- Inform the instructor of any health or personal issues that may affect training.

I understand that failure to follow these guidelines may result in disciplinary action or suspension from the dojo.

By signing our membership form you agree to this waiver

Any enquiries please email us at

Email: [shinkenjujutsu@gmail.com](mailto:shinkenjujutsu@gmail.com)