

# 自分を みがぐく 剣道

剣道って  
素晴らしい。

「礼に始まり、礼に終わる」  
礼儀作法をしっかりと学べる

「勝負は一瞬」  
集中力と精神力が鍛えられる

「柔よく剛を制す」  
体格差や運動能力よりも  
日々の稽古が実を結ぶ

