

<育成プログラム> * 受講者 1 名につき指導者 1~2 名

【目的】

- 2か月で計画的に技を習得し、初級(4~6 級取得)を目指す。
- 塩田合気道の老若男女できる合気道を目指し、カミのない姿勢を作り上げる。
- プログラム期間は2か月(計16回+1回試験)とし、週2回のペース、1回 45 分 とする。プログラム終了後、16 回までで審査を望めない場合は、通常のプライベートレッスンを行う。(※プライベートレッスンは別途費用)

【資格】

- (中学生以上)

【費用】

- 22 万円~(技の取得状況による)

【内容】

- 指導者と仕手受けを交代しながら、技の習得をする。
- 上級指導員が監督し、初級指導員が受けを取る。
- 指導員が課題を指摘し、正確な形(かた)を身に着ける。(チェック表などを用いて指導いたします。出来ていない箇所等、文章化して示し、受講生と講師がやり取りをしながら進めることで(カウンセリング方式)着実に習得できるシステムを構築します)
- 審査終了後、初級修了書と6~4級の資格を得る。

【カリキュラム概要(初級)】

1~3回:構えから終末動作(相対含む)までの基本動作

*以降:基本動作、受け身を毎回。各回、技の復習と予習を行う

4~8回:片手持ち四方投げ~横面打ち四方投げ

(各回1つの技を習得…片手持ち四方投げ、正面打ち一か条、横面打ち四方投げ、横面打ち一か条)

8:復習

9:片手持ち二か条抑え、10:正面打ち三か条抑え

11:片手持ち側面入身投げ(一)、横面打ち正面入身投げ(二)

12:正面打ち四か条抑え(一)、胸持ち肘締め(二)

13:両手持ち天地投げ(一)、正面打ち小手返し(二)

14:座り技両手持ち呼吸法(一)、技総復習

15・16回:復習

※16回終了後、審査は、基本動作相対、技はランダムで5つ指定。技の上達具合により、4~6級の資格を得る。