

塩田合気道学校 初級コース募集要項

塩田合気道学校は将来、国内外で幅広く活躍出来る人材育成を目的とし、基本技の習得・合気道の身体作りを目指します。

【概要】

6か月間（全40回）で、基本動作から1級までの基本技（座り技・一部初段技あり）の習得。個々の合気道歴の有無にかかわらず、初歩からの基本動作、基本技を覚え、型を考えないで動けるまで行います。合気道学校では合気道の技を学ぶばかりではなく、身体の使い方、バランスやタイミングの取り方も身につけます。初級コースは自らの限界に挑戦する稽古を積むことで、将来塩田合気道指導者として国内外で活躍していただけるように基本的な身体作りをしていきます。

【コース目的】

- ・ 正確な「型」を身につける。
- ・ 合気道及び武道理念の理解。
- ・ 「真の」合気道修行の環境を提供。
- ・ 個々人で設定した稽古目的の深化。
- ・ 合気道と合気道修行の楽しさの発見と発展。

【稽古について】

第一期 2023年10月～2024年3月まで（全40回）

週2回（火曜日・木曜日）20:00～21:00

※応募人数により変更の可能性あり。また技の習得状況により、時間の延長の可能性あり。

稽古開始15分前(19:45)には道場に到着、10分前には着替えを済ませ、各自準備体操、稽古が始まる5分前には黙想をし準備を整えておくこと。

【稽古の流れ】

- ・ 技の復習（10分）
- ・ {単独動作（5分）+ 相対動作・始め稽古含む（15分）}合わせて20分×2
- ・ 禊稽古（10分）

【応募について】 16歳以上の健康な男女。定員6名。

道場の規則とマナー、また、指導者や他の生徒に対する礼儀を守れること。

※2023年9月27日（水）までにご応募下さい。

【費用】

- ・ 現会員 80,000円（6か月間、全40回）

※支払い方法

《現金、PayPay、銀行振込、口座引落（希望により分納できます。詳しくは事務局にご相談ください）》

- ・ 非会員の方はこの他に以下の初期費用あり。

《入会金 11,000円・維持費（スポーツ保険含む）7,320円・教本代 1,500円》

【詳細お問い合わせ】

塩田合気道 電話：03-6666-5486／ Email：info@gozoshioda.com

【初級コース・カリキュラム】

※具体的な稽古日時は前月発表します。

1. 正座法、礼法、膝行法、片手持ち、両手持ち、正面打ち、横面打ち、
2. 体の変更（単独・相対）・後方受け身
3. 臂力の養成（単独・相対）・前方回転受け身（回転投げ）
4. 終末動作（単独・相対）・後方回転受け身

5. 基本動作復習

6. 片手持ち四方投げ（以下全ての技・一、二同時に習得）
7. 正面打ち一ヶ条抑え
8. 正面打ち一ヶ条抑え（座技）
9. 片手持ち二ヶ条抑え
10. 横面打ち三か条抑え
11. 正面打ち四ヶ条抑え

12. 復習

13. 片手持ち側面入り身投げ
14. 横面打ち正面入り身投げ
15. 正面打ち肘締め、肩持ち肘締め
16. 横面打ち小手返し
17. 両手持ち天地投げ
18. 座り技両手持ち呼吸法

19. 復習

20. 復習

21. 確認テスト

22. 横面打ち四方投げ
23. 後ろ技両手持ち一ヶ条抑え
24. 正面打ち二ヶ条抑え
25. 片手持ち二ヶ条抑え（座技）
26. 後ろ技両手持ち三か条抑え
27. 横面打ち四ヶ条抑え（座技）

28. 復習

29. 復習

30. 胸持ち側面入り身投げ
31. 正面打ち正面入り身投げ
32. 正面突き小手返し
33. 片手持ち肘当て呼吸投げ
34. 片手持ち一ヶ条抑え
35. 半身半立ち片手持ち四方投げ
36. 正面打ち三か条抑え（座技）

37. 復習

38. 復習

39. 復習

40. 確認テスト