

# 2024 年度前期・塩田合気道学校 初級・中級コース募集要項

塩田合気道学校は将来、塩田合気道指導者として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。

合気道学校の稽古を通して、合気道及び武道理念の理解を深め、「真の」合気道修行の環境を提供いたします。

## 【概要】

6 か月間（全 40 回集中）で、各コース目標段級（各自による）の取得を目指します。

正確な【形】の習得を第一優先とするため、一般クラスの稽古のような細かい技の解説はしません。

ひたすら技を覚え、考えずに身体が動くようになるまで稽古します。

各コース要綱は以下の通り。

	初級コース	中級コース
主なコース 目的	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 正確な『形』を身につける</li><li>・ 初歩からの基本動作・基本技の習得</li><li>・ 考えないで動けるまでの身体づくり</li><li>・ 個々人で設定した稽古目的の深化</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>・ 初段取得に向けて正確な『形』を身につける</li><li>・ 自由技の左右を考えずに動けるようにする</li><li>・ 塩田合気道指導者として国内外で活躍する</li><li>・ 稽古を通し、合気道修行の楽しさの発見と発展</li></ul>
参加要件	16 歳以上の健康な者 ※参加者に出欠席は問いませんがやむを得ずお休みの場合はその回の内容が抜けてしまうため、各自での自習が必要になります ※合気道経験は問いません ※他流派経験者の方も歓迎します	<b>2 級以上の技を習得した者</b> 左右の受身、膝行法、基本動作の相対を理解し、考えずに動ける者 ※中級は自由技・座り技を毎回行うため、上記要件は必須 ※ <b>先生の許可を得た者</b> とします
稽古内容	基本動作から主に 1 級までの技	自由技・座り技を主とし、初段の技が中心
稽古日程	2024 年 4 月～9 月（全 40 回） 水曜日 19:00～20:00／土曜日 9:30～10:30（仮） ※時間応相談により、クラス増設の可能性あり ※技の習得状況により、時間の延長の可能性あり	2024 年 4 月～9 月（全 40 回） 火曜日 20:00～21:00／木曜日 20:00～21:00 ※技の習得状況により、時間の延長の可能性あり
定員	各コース 10 名	
費用	96,000 円	118,800 円

※初級コースで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》

応募	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 申込用紙に必要事項をご記入の上、各コースの費用を添えてお申し込みください</li><li>2. WEB 申込みも出来ます。ホームページのお問い合わせフォームよりお問い合わせください。</li></ol> 《支払方法：現金、PayPay、銀行振込、口座引落（分納制度あり）》 <b>申込み締め切り 3/24（日）</b> ※各コース定員になり次第締め切りとなります
----	--

## 【詳細お問い合わせ】

塩田合気道 電話：03-6666-5486／ Email：[info@gozoshioda.com](mailto:info@gozoshioda.com)

## 初級コース

### 【稽古について】

毎回、稽古開始 15 分前には道場に到着、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)

### 【カリキュラム】

※具体的な稽古日時は前月発表します。

1. **整列の仕方**、正座法、礼法、膝行法、
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
4. 終末動作 (単独・相対)・後方回転受け身
5. **基本動作復習**
6. **基本動作復習**
7. 片手持ち四方投げ (一) (二)
8. 正面打ち一ヶ条抑え (一) (二)
9. 正面打ち一ヶ条抑え (座技) (一) (二)
10. 片手持ち二ヶ条抑え (一)
11. 片手持ち二ヶ条抑え (二)
12. **復習**
13. 横面打ち三か条抑え (一)
14. 横面打ち三か条抑え (二)
15. 正面打ち四ヶ条抑え (一)
16. 正面打ち四ヶ条抑え (二)
17. **復習**
18. **復習**
19. **確認テスト※1**
20. 片手持ち側面入り身投げ (一) (二)
21. 横面打ち正面入り身投げ (一)
22. 横面打ち正面入り身投げ (二)
23. 正面打ち肘締め (一) (二)、肩持ち肘締め (一) (二)
24. **復習**
25. 横面打ち小手返し (一)
26. 横面打ち小手返し (二)
27. 両手持ち天地投げ (一) (二)
28. 座り技両手持ち呼吸法 (一) (二)
29. **復習**
30. 横面打ち四方投げ (一) (二)
31. 片手持ち二ヶ条抑え (座技)
32. 横面四ヶ条抑え (一) (二)
33. **復習**
34. 胸持ち側面入り身投げ
35. 正面打ち正面入り身投げ (一) (二)
36. 正面打ち三か条抑え (座技) (一) (二)
37. **復習**
38. **復習**
39. **復習**
40. **確認テスト※1**

※1 (今まで習った技をランダムで出し、そこで成績を付けます)

## 中級コース

### 【稽古について】

毎回、稽古開始 15 分前には道場に到着、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)

### 【カリキュラム】

※具体的な稽古日時は前月発表します。基本動作相対は随時確認

1. 整列の仕方、正座法、礼法、膝行法 (大きな歩幅、後ろ移動も含む)
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
4. 終末動作 (単独・相対)・後方回転受け身
5. 基本動作復習
6. 正面打ち自由技
7. 片手持ち自由技
8. 正面打ち自由技・半身半立ち片手持ち四方投げ
9. 片手持ち自由技・半身半立ち両手持ち四方投げ
10. 正面打ち自由技・片手持ち一ヶ条抑え
11. 片手持ち自由技・横面打ち二ヶ条抑え
12. 正面打ち自由技・座技正面打ち三か条抑え
13. 片手持ち自由技・横面打ち四ヶ条抑え
14. (片手・正面打ち自由技) 両手持ち四方投げ、横面打ち四方投げ
15. 復習
16. 復習
17. 復習
18. 両手持ち自由技・肩持ち側面入り身投げ
19. 横面打ち自由技・正面打ち正面入り身投げ
20. 正面突き自由技・正面、肩持ち肘締め
21. 両手持ち自由技・正面突き小手返し
22. 横面打ち自由技・片手、正面打ち肘当て呼吸投げ
23. 正面突き自由技・座り技両手持ち呼吸法 (一) (二) (三)
24. 両手持ち自由技・両手持ち天地投げ
25. 横面打ち自由技・呼吸投げ (正面、片手、横面、正面突き)
26. 復習
27. 復習
28. 復習
29. 正面打ち自由技・後ろ技片手襟持ち一ヶ条
30. 片手持ち自由技・座り技肩持ち二ヶ条抑え
31. 両手持ち自由技・片手持ち三か条抑え
32. 横面打ち自由技・座り技片手持ち四ヶ条
33. 正面突き自由技・後ろ技片手襟持ち三か条
34. 自由技・両手持ち四方投げ
35. 自由技・座り技横面打ち一ヶ条抑え
36. 自由技・正面打ち小手返し
37. 復習
38. 復習
39. 復習
40. 修了テスト

# 塩田合気道学校申込書

申込日： 年 月 日

氏 名	(ふりがな)
申込コース	初級コース ・ 中級コース
※現会員以外の方は以下の欄もご記入ください	
住 所	
連絡先（携帯）	
メールアドレス	
生年月日	西暦 年 月 日（満 歳）
備考 （持病や既往症・ また、他流派の武 道歴等あればご 記入ください。）	
事務局記入欄	