

2025 年度前期・塩田合気道学校 初級・中級・上級コース募集要項

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	上級コース
目的	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正確な『形』を身につける ・ 初歩からの基本動作・基本技の習得 ・ 考えないで動けるまでの身体づくり ・ 個々人で設定した稽古目的の深化 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 1 級取得に向けて正確な『形』を身につける ・ 将来初段取得に向けて体力を養う ・ 基本の自由技をマスターする ・ 将来塩田合気道指導者として活躍出来るスキルを身につける 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 初段取得に向けて正確な『形』を身につける ・ 自由技の左右を考えずに動けるようにする ・ 塩田合気道指導者として国内外で活躍する ・ 稽古を通し、合気道修行の楽しさの発見と発展
参加要件	<p>15 歳以上の健康な者(高校生可) ※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 ※合気道未経験の方も大歓迎！ ※他流派経験者の方、大歓迎です</p>	<p>4 級以上の技を習得した者 左右の受身、膝行法、基本動作の相対を繰り返し稽古し、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 ※先生の許可を得た者 ※他流派経験者の方、大歓迎です</p>	<p>1 級以上の技を習得した者 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 ※上級は初段取得を目指すため、上記要件は必須 ※先生の許可を得た者 ※他流派経験者の方、大歓迎です</p>
内容	基本動作～主に白帯の技	茶帯の技一部初段の技あり	初段の技が中心
日程	2025 年 4 月～2025 年 9 月(全 40 回) 水曜日 20:00～21:00 日曜日 9:30～10:30 ※技の習得状況により、時間の延長の可能性あり	2025 年 4 月～2025 年 9 月（全 40 回） 平日いずれか夜 2 回 ※技の習得状況により、時間の延長の可能性あり	2025 年 4 月～2025 年 9 月（全 40 回） 火曜日 20:00～21:00 土曜日 9:30～10:30 ※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	118,800 円
※非会員の方で初めて参加される場合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	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 ※お支払いが確認できた段階で申し込み完了とします。		

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。

《支払方法：現金、PayPay、銀行振込、口座引落（分納制度あり）》

申込み締め切り 3/22(土)

※各コース定員になり次第締め切りとなります

※各コース曜日が希望と合わない場合は応相談

【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

【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※

※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