

関東合気道協会 会員各位

2016年11月吉日
関東合気道協会
事業部長 嶋田典弘

第3回合同稽古会のご案内

拝啓 皆様におかれましては益々ご健勝のこととお慶び申し上げます。

関東合気道協会では、他クラブとの交流や研鑽を目的とした合同稽古会を半年に一度開催していきます。

本稽古会は、「生涯体育、生涯武道」をテーマとして、各クラブ指導者によるセミナーによってクラブ間の技術交流を図るとともに、体操プログラムの紹介など、それぞれの興味や体力に応じて、楽しく合気道を稽古する場としたいと思います。

一部プログラムのみでの参加でも構いません。多くの方のご参加をお待ちしております。

敬具

1. 日時：2017年2月5日（日）13:15～16:45
2. 場所：中央区総合スポーツセンター 第一武道場
都営地下鉄新宿線浜町駅下車 A2番出口 徒歩2分
(<http://www.chuo-sports.jp/access.html>)

3. 稽古会内容

13:00 開場・受付

13:15 開会

13:15～13:45 準備体操（JAA生涯体育推進委員会）

ゆったりとした動作で体を丁寧にほぐしていきます。

13:45～14:40 古流第二の形（講師：酒井絹代七段）

第三の形、四の形以外の古流の形は昇段審査内容にもなく、あまり稽古する機会がありません。大庭英雄師範直伝の形を学べる貴重な機会です。奮ってご参加ください。

14:45～15:40 クラブ指導者による稽古法の紹介（講師：神足和雄五段）

富木先生、大庭先生の教えとご自身の空手の経験を活かしながら、長年の指導の中で工夫された稽古法や指導法をご紹介します。

15:45～16:15 体幹トレーニング（講師：白岡岳人 理学療法士。早稲田大学合気道部トレーナー）

インナーマッスルを鍛えることで、体幹が安定し、合気道の技の切れ味も鋭くなります。形稽古を中心にされる方にとっても、乱取選手にとっても有益なトレーニング方法を学びます。

16:15 ～16:45 整理体操（講師：JAA 生涯体育推進委員 小原弘行）

足首や股関節の調整で、効果的に筋肉を緩め動きやすい体にする方法をお伝えします。

16:45 閉会・記念撮影

4. 参加費

一般 2,000 円、高校生以下 1,000 円

参加費は当日、会場受付にてお支払い下さい。

5. 参加申込

当日会場受付にて、お申し込み下さい。

問い合わせ

関東合気道協会 事業部 嶋田典弘

norihiro.shimada@gmail.com

以上