

2016年1月21日

関東合気道協会 会員各位

関東合気道協会  
事業部長 嶋田典弘

## 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企画しました。内容の詳細が固まりましたので、改めてご案内致します。

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加えて、体操プログラムの紹介や乱取を現役選手と稽古する機会などを設けています。

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。

また、当日は会場での畳敷きが必要となります。畳敷きにご協力頂ける方は9時10分に道場にご参集下さい。

敬具

### 1. 日時

2016年1月31日（日）9時45分～15時30分

### 2. 場所

武蔵野総合体育館

住所：〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町5-11-20

アクセス：武蔵野市役所前下車(徒歩2分)

<http://www.musashino.or.jp/sports/1200.html>

### 3. 稽古会スケジュール

9時00分 開場・畳敷

9時15分 受付

9時45分 開会及び準備体操

10時～10時45分 セミナー①

10時50分～11時35分 セミナー②

11時35分～12時30分 昼休憩

12時30分～13時15分 体操プログラムの紹介

13時20分～14時05分 セミナー③

14時10分～14時55分 選手に挑戦！（短刀乱取稽古ほか）

15時～15時30分 閉会・畳上げ

16時 完全撤収

16時 懇親会

### 4. セミナー講師及び内容

① 向坂祐一（駿台会、JAA 六段）

—富木先生、大庭先生が強調されていた「正中線」の重要性和「離隔態勢」からの施技の基本原理解(剣道原理解)について—

- a. 合気道の歴史的な成り立ち、鎧組討ちに剣術鎗術を組み入れて発達、合気道の技の原型の技の紹介
- b. 剣道原理を活かした当身技、関節技の実技
- c. 正中線を意識した応用技(二人掛)

② 萩原太郎（渋谷 SAC・文武合気道クラブ、JAA 七段）

—普段の稽古内容を紹介・稽古—

A) 取の動きに合わせて逆らわずに怪我のなき様に受身を取る事とする。

(1) 受身の中で一番基本となる後方受身を簡単な技を受けながら。

a 相構片手取から後方受身（必ず頭を後方に倒してから受ける事とする）。  
相構当・逆構当・正面当の中で。

b 正面打から入身投→七本の崩し（下段）。

(2) 前方回転受身

a 逆構双手取から。相構両手取から。

B) 基本稽古として

(1) 押し倒し系 相構片手取から 押倒、腕返、脇固

(2) 引き倒し系 逆構片手取から 引倒、腕捻、脇固

C) 正面打 合掌受から簡単な基本技

③ 井上賀臣（横浜 SAC、JAA 七段）

—手刀合わせ、掌底合わせの活用—

徒手 17本の形、押し倒しを中心に。

## 5. 体操プログラム紹介

担当：二見アヤ子（春風会、JAA 生涯体育推進委員長）ほか

JAA 生涯体育推進委員会で作成した、体操プログラム（関節の可動域を広げる、怪我予防、腰痛や肩こりなどの予防）を紹介。

注：以前の案内では中高年を対象とお伝えしましたが、競技志向の年代の体作りも含めて、体操に興味をもってもらえるような内容にしました。学生の皆さんもぜひご参加ください。

## 6. 乱取稽古

担当：嶋田典弘（早稲田大学合気道部監督、2013年川崎国際大会乱取個人戦優勝）

注：体捌き、掛稽古、短刀乱取稽古を予定していますが、内容は当日の参加者に応じて変更します。

## 7. 参加費

1,000円、高校生以下 500円

参加費は当日、会場受付にてお支払い下さい。

## 8. 参加申し込み

当時会場受付にて、お申し込み下さい。

## 9. 懇親会

稽古終了後に懇親会を下記会場にて行う予定です。

三鷹漁港 大介丸 <http://r.gnavi.co.jp/5777twka0000/>  
〒180-0013 東京都武蔵野市西久保 3-2-1 アルベルゴ武蔵野 B1

以上