

2016年3月4日

JAA会員の皆様へ

(NPO) 日本合気道協会 教育局  
指導委員長 小林 卓

## 2016年度 JAA 講習会のご案内

首記の件

次の通り毎年恒例の JAA 講習会のご案内を致します。是非参加をご検討ください。

記

1. 日時：2016年5月8日(日) 9時30分開場 9時45分開始 ※講習は1日です。
2. 講師：佐藤忠之師範 他指導員（小林卓、井上賀臣、小中淳二、嶋田典弘）※予定
3. 講習内容
  - ① 9:45～10:15 準備体操（生涯体育推進委員会）  
普段何気なく行っている準備体操について、体の構造やポイントを意識することでより効果的にすることを学びます。
  - ② 10:15～12:30 基本動作、7本の崩し、基本の形17本と裏技10本  
乱取基本の技である17本を練習します。「キーワード」を覚えてそれによって形(かたち)、手順を覚え、理解を深めていきます。技を通して術理を学びます。
  - ③ 13:45～14:15 医学的見地に基づいた「いい姿勢」について  
武道における自然体と医学的な理想的立位姿勢とは共通点があります。簡単に分かるいい姿勢の評価法といい姿勢のとり方を呼吸・体幹の使い方から指導します。  
講師：白岡岳人（早稲田大学合気道部トレーナー、理学療法士）
  - ④ 14:30～16:30 古流第三の形（立技から）  
この形は富木謙治先生が「真剣勝負の形」と称し最も重要な形です。富木・大庭英雄両師範が創作したものの根本思想と方法・理合について大切なポイントを指導します。

4. 場所：伊勢原市立武道館（TEL0463-94-3555）伊勢原市伊勢原 3-17-30

（小田急線伊勢原駅北口より徒歩約10分）

<http://www.city.isehara.kanagawa.jp/education/institution/budokan.html>

5. 参加費

	1コマ	1日
社会人	3,000円	6,000円
学生	2,000円	4,000円

※講習会当日受付時にお支払ください。

6. その他

事前の参加申込は必要ありません。当日は直接、会場においで下さい。

お問い合わせ：指導委員長 小林 卓 [CZH01532@nifty.com](mailto:CZH01532@nifty.com) TEL 080-3453-4085

以上