

関東合気道協会 会員各位

2016年5月吉日

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。

他クラブとの交流や研鑽を目的として、今年1月末に開催した合同稽古会はおかげさまで多くの方に楽しんで頂きました。今後は半年に一度開催していく所存です。

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や富木合気道の特長である乱取稽古など、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ことを目的としております。

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：2016年7月31日（日）9時35分～16時30分

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

9時15分 開場・受付

9時35分 開会

9時40分～10時20分 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。

10時20分～11時30分 セミナー①（講師：酒井絹代七段）

稽古内容：古流第二の形

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。

11時35分～12時15分 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。

12時15分～13時 昼休憩

13時～14時15分 セミナー② (講師：萩原太郎七段ほか)

17本の形の一本目、正面当てについて、複数の高段者よりそれぞれの方法でご指導頂きます。

14時20分～15時25分 乱取稽古 (稽古統率：嶋田典弘五段)

8月28日(日)に行われる日野大会の競技ルール説明を兼ねて、短刀体捌き、掛稽古、短刀引立て稽古を段階的に行い、間合いを維持しつつ、体捌きから相手を崩し、掛けに至る過程を稽古します。

受身に不安がある方は取りだけで構いませんので、普段学んでいる形を乱取的に稽古してみましよう。

15時30分～16時20分 整理体操 (JAA生涯体育推進委員会)

体を十分に使って稽古した後は、体のケアも大切です。体のほぐし方を学びながら、整理体操を行います。

(内容概要)

筋反射、自律神経と筋膜の不思議な現象を見て、今年1月の合同稽古会で紹介した股関節回しに少しふれつつ、それが肩関節周囲のストレッチと似ていることを理解して頂きます。さらにペアを組んでコンプレッションストレッチをして整理体操を行います。

16時30分 閉会・記念撮影

17時～ 懇親会 (場所未定)

4. 参加費

一般 2,000円、高校生以下 1,000円 (途中からの参加も同額となります)

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