

関東合気道協会 会員各位

2017年8月吉日  
関東合気道協会  
事業部長 嶋田典弘

#### 第4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おります。

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稽古紹介によってクラブ間の技術交流を図るとともに、体操プログラムやスポーツ医学に基づいたトレーニング方法の紹介など、それぞれの興味や体力に応じた学びの場とすることを趣旨としております。

今回は、クラブ指導者による講習は行いませんが、日頃の稽古での参考にして頂ければ幸いです。また、講習内容については、稽古時間内に消化出来るように内容を限定して、上達の実感が得られるように努めて参ります。

敬具

#### 記

1. 日時：2017年9月17日（日）13:10～16:45
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. 内容

**13:00 開場・受付**

**13:10 開会**

**13:10～13:35 呼吸を意識して行う、ゆったりとした体操（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。体の隅々まで意識を及ばせ、大きく呼吸を行うことは合気道でも活かされます。

**13:35～14:00 スポーツ医学に学ぶ姿勢の作り方（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）**

近年、姿勢や体幹についての研究が進められており、スポーツ界の現場でもパフォーマンス向上に役立てられています。スポーツ医学の見地から、合気道に通ずる「いい姿勢」の作り方を学びます。

#### **14:05～15:00 古流の形から学ぶ崩しの妙味（講師：酒井絹代七段）**

今回は古流の形の中から、以下の技を抜粋して、力に頼らない崩しを学びます。

- ① 古流第六の形座り技一本目、二本目（押し倒し、小手廻し）
- ② 古流第二の形 立技一本目（片手持ち肩固め）
- ③ 古流第六の形 立技二本目（肘当て）

#### **15:05～16:20 手刀単独動作の実践方法（講師：佐藤忠之 JAA 師範）**

手刀単独動作は入門当初から学ぶ富木合気道の基本稽古ですが、ややもすると準備体操の位置づけになりかねません。今回は手刀単独動作が実際の技の中でどのように使われているかを理解して、対人をイメージしながら質の高い稽古が出来るように、佐藤忠之師範よりご指導頂きます。

#### **16:20～16:45 体のほぐし方講習（講師：JAA 生涯体育推進委員会）**

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学びます。

#### **16:45 閉会 （稽古会後は近辺にて有志による懇親会を予定しております）**

※時間、内容、講師については予告なく変更になる場合があります。ご了承ください。

#### 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](mailto:norihiro.shimada@gmail.com)

以上