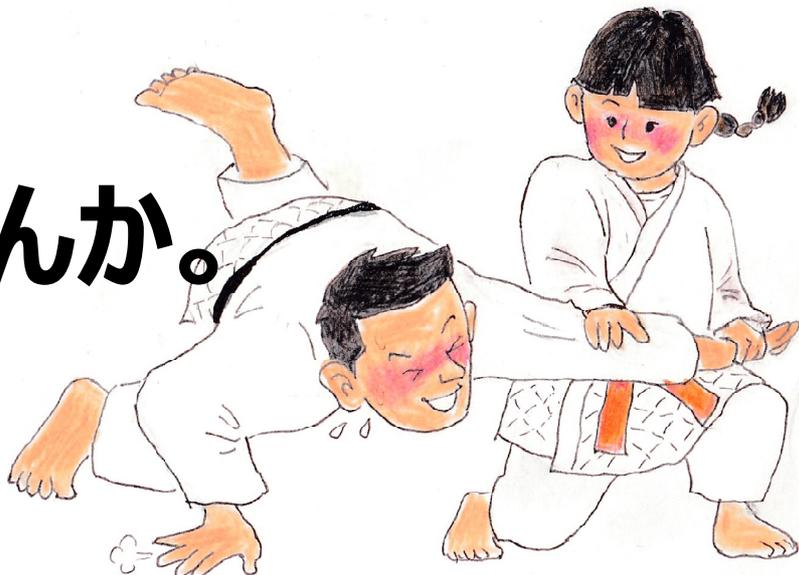


合気道、 はじめてみませんか。

しなやかでキレのある身体と、
礼儀正しいところが育ちます。



会員募集中！ 就学前児童からシニアまで、ご家族どうぞ！



心身ともに健康に！

年少者は

いざというとき、**じぶんを自分でまもりましょう！**
転んでもケガをしない、受け身を覚えましょう！
日本武道の**正しい礼儀**を学びましょう！

若者は

「乱取り稽古」を積んで、
試合で自分の実力を試してみよう！

シニアや 女性は

美容と健康に！ 体幹と呼吸を鍛えると姿勢が良くなり、
関節技でストレッチ効果も。**咄嗟の護身術**も身につきます。

全ての方

「掛かり稽古」と「引き立て稽古」で「形」を生かし、
「形」と「乱取り」の練習を繰り返すことにより、
老若男女それぞれにあった合気道を愉しむことができます



Q. 富木合気道ってなに？

私たちの合気道は

形で正しさを学び、乱取りでしなやかさを磨き、試合で心を育てる 富木合気道です。

柔道は組んだ状態から技をかけますが、合気道は、手が触れ合うぐらいの離れた間合いで技をかけます。関節技(かんせつわざ)、当身技(あてみわざ)といった離隔の技で攻撃から身を護り、相手を傷めずに制する武道です。

富木合気道は、合気道創始者、植芝盛平翁（1883～1969）の高弟で、合気道界初の八段許可（いんか）を受けた早稲田大学教育学部教授、**富木謙治師範**（1900～1979）が編成しました。

嘉納治五郎師範に倣って合気道の近代化に取り組み、それまで形稽古のみだった合気道に乱取りと「試合」を取り入れ**教育的・科学的な練習システムを構築し、研究と改良を続けています。**



Q. なぜ試合をするの？

形稽古は、かける技と、かける人・かけられる人をあらかじめ決めたいうえで技を学ぶ練習です。**乱取り稽古**は、取り決めをしないで自由に技をかけ合う練習です。基本練習が形稽古、応用練習が乱取り稽古です。

富木合気道では、形稽古で技と受身を十分に身につけたうえで、乱取り稽古に入り、そして試合も行います。乱取りや試合では**基本の乱れや偏り**が生じますので、これを**形稽古で修復**することで、『**生きた技**』の完成を目指します。試合は、勝敗にこだわって武道の本質を見失うという懸念がありますが、『**心の動揺に直面し、それを克服する**』という**試合でしか得られない学び**があり、ここに優れた教育効果があると考えています。

Q. 形（かた）はいくつあるの？

乱取りのために**乱取り基本の形（17本の形）**があります。乱取りと試合はこの17本の技を使って行われます。一方で乱取りに盛り込めない坐技(すわりわざ)、立技(たちわざ)、対武器技（対短刀(たんとう)・太刀(たち)・槍(やり)等）は、**古流(こりゅう)の形**で練習します。古流の形は第一から第六まであり、代表的なものが**古流第三の形（真剣勝負の形／全50本：座技4本、半座半立ち4本、立技8本、対短刀8本、太刀取り5本、槍取り5本、槍遣い8本、組太刀8本）**です。これらの**形稽古は性別や年齢に関係なくお楽しみいただけます。**

※形の動画はこちら▶ [日本合気道協会／合気道の技](#)



日本合気道協会について

特定非営利活動法人日本合気道協会（略称、**JAA**）は、合気道を生涯教育と捉え、スポーツを通じた健康的な生活の推進に寄与することを目的とした東京都認定の特定非営利活動法人です。

早稲田大学教授、**富木謙治師範**が研究した**合気道（富木合気道：TOMIKI AIKIDO）**に関する技法講習会や競技会の開催・運営等を中心に事業を行っています。

合気道を始めたい方へ

武道の経験がなくても大丈夫です。柔軟体操や、手（手刀）、足の移動方法を学ぶ基本稽古からはじめます。特に女性は力でなく、形を覚えることで利く合気道を身につけることができます。

日本合気道協会のホームページの「道場検索」からお近くの道場を探してみてください。

[検索] [日本合気道協会](https://aikido-kyokai.com)
<https://aikido-kyokai.com>



相手を傷つけない
本当の強さを学ぶ

身体は自然体で
キレッキレ!!

