

# <初夏のイベントカリキュラム>

- ・全クラス参加スタイルは自由です（ビデオオンで参加、道着で参加、私服で参加、動きはできないがビデオオンで参加、ビデオオフでメモを取りながら参加など）
- ・指導員対象のクラス（青色）は指導員・指導員候補者のみ参加可能です。
- ・★＝動いて参加する場合の、おおよその運動量の目安です（★3つがMAX）

・表内の色について→

全員参加のクラス

剣・杖・短刀を使うクラス

気圧・ワンネス・気の講座の方も参加可のクラス

女性限定のクラス

指導者が対象のクラス

5/4(火) 9:30~9:40  
オリエンテーション

全員集合し、正面に礼、誦句集、会長挨拶、イベントの目的説明・師範紹介

5/4(火)  
10:00~11:30  
自由選択

**稽古を始めたばかり。何から覚ればいいの？** NEW!  
＜初心者向け＞★（宮崎）  
合気道を始めたばかりの方向けの、稽古でよく使う用語や基本動作を覚えるクラスです。

**家族と一緒に合気道！** NEW!  
＜初心者、基礎を磨きたい人向け＞★（戸田）  
ご家庭で出来る合気道で、家族で楽しみながら参加できる内容です。

**合気体操で組技が上達！**  
＜中級者～上級者向け＞★★～★★★★（中岡）  
組技のここで合気体操が活きる！技も上達？！

**今さら聞けない？基本用語と意味**  
＜中級者～上級者向け＞★（山本）  
合気道で使う用語と意味を覚えるクラスです。

**めざせ合気体操の基礎マスター！**  
＜初心者～中級者向け＞★★（前田）  
合気体操のやり方を正しく覚えるクラスです。

**気の意志法って？どうやって活用するの？**  
＜初心者～上級者向け＞★（小堀）  
気の意志法のやり方、活用方法を習おう！

**短刀取りにチャレンジ！**  
＜中級者～上級者向け＞★★（眞藤）  
4級の組技を使って、短刀取りを覚えよう！

**気圧法で健康維持！**  
＜気圧法に興味のある方向け＞★（沢井）  
膝の気圧法を行います。膝が痛む方、リハビリにも活用頂ける内容です。

5/4(火)  
13:30~15:00  
自由選択

**基本動作を覚えよう～立ち姿、静座、半身**  
＜初心者、基礎を磨きたい人向け＞★（宮崎）  
合気道で行う基本の動作を覚え、身につけていくクラスです。

**いろいろな動き練りこもう！** NEW!  
＜初心者～中級者向け＞★★（中岡）  
一つ一つの動きを繰り返し練り込むクラスです。座りながらでも稽古できる方法も紹介！

**目指せ10種！！**  
＜中級者～上級者向け＞★★★（野口）  
1つの攻撃から組技10種が出来るようになる！

**体技ってなに？出来るようになる！**  
＜中級者～上級者向け＞★★～★★★★（浪花）  
体技の意味、種類を覚えよう！この時間では第12体技を行います。

**目指せ合格！統一道初級・5級審査項目**  
＜審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習＞  
★★（小堀）  
審査に向けて稽古すべきポイントとは？

**「杖投げ」にチャレンジ！** NEW!  
＜中級者～上級者向け＞★★～★★★★（眞藤）  
杖を使って導く！技の形を覚えよう！

**気圧法で健康維持！**  
＜気圧法に興味のある方向け＞★（沢井）  
肩と首と頭の気圧法を行います。身体も心もスッキリしましょう！

**リスクマネジメント講座 ※60分間で終了**  
＜審査員・指導員・准指導員のみ対象＞（河野）  
2021年度リスクマネジメント講座です。出席カウントにも反映されます。

5/4(火)  
15:30~17:00  
自由選択

**とにかく練り込もう！**  
＜中級者～上級者向け＞★★～★★★★（宮崎）  
合気体操や、組技の動きのポイント覚えてどんどん練り込んで体得しよう！

**目指せ合格！4級審査項目**  
＜審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に＞  
★★（小堀）  
審査に向けて稽古すべきポイントとは？

**目指せ合格！統一道中級・3級審査項目**  
＜審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に＞  
★★（前田）  
審査に向けて稽古すべきポイントとは？

**心身統一合気道の五原則** NEW!  
＜中級者～上級者向け＞★★（山本）  
技が上手くできないときは、五原則に戻って稽古しよう！

**剣技1 形を覚えよう！**  
＜初心者向け＞★★（戸田）  
剣技1をまずはやってみよう！細かいポイントも習って覚えよう。

**日常生活に役立つ10のコツ！** NEW!  
＜初心者～上級者向け＞★（工藤）  
独り技が日常に役立つ！この動きはここに応用が利くなど、生活が楽になるコツを伝授。

**やり方大丈夫？気のテスト！**  
＜気のテストを上達したい方向け＞★（中岡）  
気のテストの考え方、実際のやり方を確認！実際によくある間違いなどを知ろう。

**運営勉強会「より良い教室作りのために」**  
＜審査員・指導員・准指導員・指導員候補者のみ対象＞  
※60分間で終了 ★（河野）  
子供クラスの指導方法、コロナ過での注意点や指導方法など取り上げていきます。 ゲスト：眞藤師範

<b>5/5(水)</b> <b>10:00~11:30</b> <b>自由選択</b>	<b>受け身上達！ ★★★ (前田)</b> <初心者、受け身上達したい方向け> 基礎的な動きから応用編まで、色々な受け身を身につけよう。受け身の上達方法を伝授！	<b>目指せ合格！2級審査項目</b> <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> <b>★★ (小堀)</b> 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	<b>目指せ合格！初段審査項目</b> <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> <b>★★★ (野口)</b> 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	<b>体技にない技をやってみよう！</b> <上級者向け> <b>★★★ (浪花)</b> 体技にない、あまりやったことのない技をこの機会に覚えよう！
	<b>杖技1 形を覚えよう！</b> <初心者向け> <b>★★ (工藤)</b> 杖技1をまずはやってみよう！ 細かいポイントも習って覚えよう。	<b>剣技2 スムーズに動けるようになろう！</b> <剣技1大体覚えた方～上級者向け> <b>★★ (宮崎)</b> 剣技2のコツを伝授！ 形、足取りを覚え、練りこもう。	<b>氣圧法で健康維持！</b> <氣圧法に興味のある方向け> <b>★ (沢井)</b> 腹部の氣圧法を行います。内臓機能を活発にして、イキイキ元気に！	<b>やり方大丈夫？氣の呼吸法</b> <氣の呼吸法に興味のある方向け> <b>★ (戸田)</b> 氣の呼吸法を身につける為の4ステップを体得！

<b>5/5(水)</b> <b>13:00~14:30</b> <b>自由選択</b> <b>※1日目と時間が異なります。</b>	<b>基礎を磨こう！</b> <初心者、基礎を磨きたい人向け> <b>★★ (戸田)</b> 最初に覚えるべき合氣体操や、間違い探して、心身統一合氣道の五原則を覚えよう！	<b>目指せ合格！1級審査項目</b> <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> <b>★★★ (小堀)</b> 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	<b>目指せ合格！二段・三段項目</b> <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> <b>★★★ (中岡)</b> 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	<b>指投げ</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW!</span> <上級者向け> <b>★★ (山本)</b> 力を使わない、投げの線を覚えよう！
	<b>「女性のための」合氣道クラス</b> <女性限定> <b>※60分間で終了 ★ (工藤)</b> 稽古で困ることなどの相談と解決法 稽古を続けていくコツは？	<b>杖技2 スムーズに動けるようになろう！</b> <杖技1大体覚えた方～上級者向け> <b>★★(前田)</b> 杖技2のコツを伝授！ 形、足取りを覚え、練りこもう。	<b>杖取り・木剣取りにチャレンジ！</b> <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">NEW!</span> <中級者～上級者向け> <b>★★～★★★ (眞藤)</b> 相手の武器を取り上げる技に挑戦しよう！ 杖・剣を持った相手を想定したクラスです。	<b>ワンネスリズム体操でリラックス！</b> <ワンネスリズム体操に興味のある方向け> <b>★★ (沢井)</b> ワンネスリズム体操で心も身体もリフレッシュ！

※会長講習をご自宅などから移動して各道場教室からの中継稽古で受講される方は、質疑応答の途中で退室しても問題ございません。お気を付けてご移動下さい。

<b>5/5(水)</b> <b>15:30~17:00</b> <b>会長講習</b>	<b>藤平信一会長ご指導による全体合同稽古</b>
--	---------------------------

※カリキュラム内容はやむを得ず変更になる場合があります。

※オレンジ色のクラスにご参加の際には、剣・杖または何か長い棒状の物をご用意いただけますと稽古しやすいです。

※「会員向けクラス」では、『指導者も』指導のポイントや指導方法が学べますので、指導者の皆様にはご自身の稽古のみならず、色々なクラスへ積極的にご参加ください。