

●山本晶一師範

・今さら聞けない?基本用語と意味 (10/21 10:00~)

→さまざまな受け身の攻撃の正しい仕方(片手取り、片手取り両手持ち、突き、後両肩取り、肩取り等)を通じて「入身転換、ゆるみを取る、呼吸投げ」など、一度整理してみましよう。

・体技ってなに?出来るようになる!(10/21 13:30~)

→合気道の体技は基本技で、攻撃の種類によって分けられています。
馴染みの少ない第13体技横面打ちを学びましよう。

・護身術を身につけよう!(10/21 15:30~)

→髪を掴まれたら、指取り、短刀取り、逮捕術、酔っ払いを連行等、合気道の応用技を30種位を稽古します。

・体技に無い技をやってみよう!(10/22 10:00~)

→あまりしなくなった肩取一教掴んだ所からの楷書、肩取二教、胸突き、変わった技の色々を稽古します。

・全然知らない29体技!(10/22 13:30~)

→まず形を覚え、心の使い方を学びます。
太刀打ちの稽古方法と、静と動の氣の動きを稽古しましよう。

● 沢井柚希師範

・ 氣圧法で健康維持！(11/21 10:00～)

→パソコンをお使いになられてお疲れの方は、是非ご参加下さい。

予防と、簡単に出来、そして効果を実感出来る自己氣圧をお伝えします。

Tシャツ、トレーナーなど、お氣楽な服装でどうぞ。

・ 氣圧法で健康維持！(11/21 13:30～)

→睡眠の質を改善する方法をお伝えします。寝付きが悪い、朝目覚めてもスッキリしないと思われ

れる方、是非ご参加下さい。眠る姿勢、就寝前の自己氣圧をお伝えします。

・ 氣圧法で健康維持！(11/22 10:00～)

→打身、捻挫、膝痛でお困りの方、自己氣圧ですぐ効果が感じられます。

今は大丈夫でもこれから何があるか分かりません。覚えておくとう安心です。

是非ご参加下さい。

・ ワンネスリズム体操でリラックス！(11/22 13:30～)

→ワンネスリズム体操のご経験のない方もお氣楽な服装でご参加下さい。

心も身体もリフレッシュ出来ます。

簡単に氣持ち良く出来るワンネスリズム体操をお楽しみ下さい。

●野口慎一郎師範

・目指せ10種！（11/21 13:30～）

→後ろ手首取りを稽古します。普段やらない技も多数あり！
小手下ろしだけでも、4～5種あります。10種以上いきます。
さあ、ついてこられますかっ！

・目指せ合格！2級審査項目（11/21 15:30～）

→そろそろ初段(黒帯)が見えてくる頃です。
独り技、組技、しっかり学んでください。
姿勢、視線、間合いは、必須です。技を通じて、氣の勉強をしましょう。

・指導者クラス（11/22 10:00～）

→見学に、強面のいかつい方が来たことはありませんか？私があります。
見学に、髭をはやした謎の拳法使いが来たことはありませんか？私があります。
そんな時！
氣の原理で、皆がハッピーになります。
技のこと、会員、見学者への対応等、現場の様々なお困りごとをご一緒に乗り越えましょう。

・目指せ合格！二段・三段項目（13:30～）

→技の稽古と、合格基準を確認していきます。
初段は水の壁、二段は火の壁、三段は炎の壁、と昔習いました。
覚悟を持って、自身を磨いて参りましょう。

●中岡健吾師範

秋のオンラインイベントにご参加の皆様、はじめまして。

神奈川県湘南地区、東京 2020 オリンピックでヨット会場の予定だった、江の島の近所にて指導しております、中岡健吾と申します。

実は私事で恐縮ですが、心身統一合氣道の指導を始めさせて頂いてお陰様で、今年の 4 月に 30 周年を迎えました。その記念すべき 30 年前に稽古を始めたのと同じ日に家電量販店に向かい、オンライン指導用のタブレットを買いに行く...

まさか 30 年前には夢にも思わなかった「オンラインでの指導」は、この 31 年目の指導の幕開けでもありました。

今回のイベントで皆様に喜んで頂けるよう、30 年と数か月のノウハウを活かし(大丈夫?) 指導させていただきます。

・合気体操で組技が上達！ (11/21 10:00～)

→まずは、「独り技」からその意味を確認しながら「組技」に活かしましょう。

個々で形を覚えても「独り技」と「組技」の繋がりが解らないと、な~んかカッコ良くないのですね。美味しいお鍋は、材料の組み合わせも大切なのです。

一つ一つがいい材料でも組み合わせが悪いとあんまり美味しくなりません。

そのあたりもお伝えできれば良いなあ。(勿論、心身統一合氣道の話です。)

・とにかく練り込もう！ (11/21 13:30～)

→美味しいお鍋の組み合わせが解っていても、何時も美味しく出来るとは限らないです。

何回も何回も作っていくと、材料の下ごしらえ・火加減・季節の寒暖なんかでも味は変わるわけで、それに対応するには、繰り返し我が身で感じる正誤の実感がモノを言います。

とにかく出来る・出来ないではなく、やってみよう！味わってみよう！踊る〇〇、見る〇〇、同じ〇〇なら、踊れば楽しい！無理せずみんなで、レッツ・合氣道一っ！！

・目指せ合格！初段審査項目 (11/22 10:00～)

→連休二日目の朝から、なんて目的意識の高い崇高な稽古時間!真面目な方が集まりそう....

教室でお稽古されている方は、場合によって普段と違う「ゴツイ」「怖そう」な先生に審査されて...

それだけでもドキドキ。自分で落ち着いて、自分の覚えた事ちゃんと間違えないようにやんなきゃ...って、ちょっと待って！審査する先生は、受験者の皆さんと違う目的で見ているかも。

「落ち着く」と「落ち着ける」では、結果が全然変わってしまう。

審査の目的を今一度確認していきましょう。

●河野敏之師範

普段は長野県内の道場教室で指導を担当させて頂いております。

児童書「ぼくの毎日を変えた合気道」のエピソードはほぼ私と息子のものです（笑）

最近入会した小さいお子さんに「オレ、蟲の呼吸できるようになりたい！」と言われましたので、「そっか！じゃあ全集中できるように正座の統一からやってみようか！」なんてやりとりをしています。好きな食べ物は「チョコ」好きなドラマは「半沢直樹」好きな映画は「鍵泥棒のメソッド」です。どうぞよろしくお願いいたします。

・剣技 家庭で出来る剣の作り方から(11/21 10:00~)

→剣の型の稽古をしますよ！

稽古が始まりましたらまずは家で剣技ができるように全集中で「家で振れる用の剣」を作る
ところから始めます。新聞紙1日分とガムテープをご用意ください。

初心者向けの講座ですので、そもそも剣技って何？どんなことするの？見たことも聞いたこ
ともありません！という方、どうぞご参加ください。

皆さんと時間ある限り、出来るところまで進めていきたいと思っております！

・リスクマネジメント講習(11/21 13:30~)＜指導員のみ対象＞

→2020年度リスクマネジメント講習をオンラインイベントで受講できます！しかも最初から
最後まで出席された場合に出席カウントとして反映されます。

感染予防対策やオンライン稽古 SNS ガイドラインなど取り扱ってまいります。

・運営勉強会（11/21 15:30~）＜指導員・指導員候補者のみ対象＞

→子供クラスの指導方法（子供が飽きない稽古方法）、より良い教室の進め方、オンライン稽古
の活用例 その他 実際の教室での稽古や運営を通してお困りのことを取り上げ、指導者も会員
の皆さんも楽しく氣が出る教室となるよう、共に進めてまいりましょう！

・指導者クラス（11/22 13:30~）＜指導員・指導員候補者のみ対象＞

→昇級審査・昇段審査で審査ってどんなところを見ているの？（昇級審査あるある、昇段審査
あるある）

昇級審査の基準、昇段審査の基準などをひとつひとつ例に出してまいります。

●工藤美和師範

・目指せ合格！4級審査項目（11/21 15:30~）

→心身統一合気道4級項目を稽古します。技のココにこの合気体操が!! 関連していたとは…
前半は特に足裁きを特訓します。合気体操基礎をマスターされた方々、お待ちしております^^
後半は姿勢・視線・間合いについて…技の中ではどこを氣をつけるの??
質疑応答も行います。

・日常生活への合気道活用法！（11/22 10:00~）

→炊事・洗濯・etc…毎日の家事がもっともっと楽になる(^^♪
美しくスマートな起居動作を目指してみよう!!ご家庭にあるグッズを利用していざ実践。

・「女性のための」合気道クラス（11/22 13:30~）＜女性限定＞

→稽古で困ることなど相談と解決法、稽古を続けていくコツは？
普段なかなか聞けないことや、稽古でのやりづらいことなど、気軽に女子トークしましょう♪

●小堀智則師範

・氣の意志法（11/21 10:00~）

→氣の意志法（集中法と拡大法）は、瞑想法ですが、何かのイメージや考え事をするものではありません。
実感が伴うことなので、まずは実感を得られる稽古方法を学び、その実感を基に合気体操、組技、剣技、杖技に活かす稽古をする時間になればと思っております。

・氣のテスト（11/21 13:30~）

→氣のテストは、誦句集で教えて頂いている通り、強弱を論ずるテストではありません。
氣のテストをする際には、相手を理解するという姿勢が重要です。
相手を理解するという姿勢は、氣のテストはもちろん、相手との関わりである組技でもとても重要な姿勢です。
そういったことを稽古する時間になればと思っております。

・ 1級審査項目(11/21 15:30~)

→1級では、剣技、杖技、短刀取りはありませんが、初段とほぼ同じ基準で組技を行うことが求められます。初段の審査では、『氣が出ている』ということ、姿勢・視線・間合という観点で審査をします。

そういった観点から、1級の審査項目の技を稽古する時間になればと思っております。

・ 氣の呼吸法(11/22 10:00~)

→氣の呼吸法の目的とやり方を学びます。基礎となる氣の呼吸法を基に、号令（発声）や、合氣体操、剣技、杖技の動作との関わりを稽古する時間になればと思っております。

・ 短刀取り(11/22 13:30~)

→初段～参段の審査項目の短刀取りを稽古する時間です。

特に、正面打ち呼吸投げ、正面打ち小手下ろし、横面打ち四方投げ、胸突き小手下ろし、胸突き一教を稽古致します。

正面打ち呼吸投げ、横面打ち四方投げ、胸突き小手下ろしは、4級の昇級審査の組技で、正面打ち小手下ろしは1級の技です。

胸突き一教は、4級の昇級審査の組技の肩取り一教に動きが似ています。

4級の昇級審査の技が一通り形が分かれば、十分に稽古ができますので、徒手と短刀取りの違いを稽古する時間となればと思っております。

●宮崎宏幸師範

・ 合氣体操の基礎マスター！(11/21 10:00~)

→合氣体操の基礎マスターを目指すクラスです！

「この体操って、何が大切なポイントなんだろう？」「形は知ってるけれど...」

合氣体操は技の土台でもあり、とっても大切です。理解を深めて、合氣体操も技も一緒にレベルアップしていきましょう！

・ 目指せ10種！！その2(11/21 15:30~)

→連続で攻撃されても技が次から出てくる出てくる！

そんな上達を目指して、昇級審査に見られる技から、あまりやったことのない技まで幅広くお稽古いたします。

・剣技2 かつこよく動こう！(11/22 10:00~)

→基本に則った動きは、かつこつけなくても既にかっこいい！

「この動きは何をしているのか」を確認しながら、足取りから始めて、段階を経て上達していただけるクラスです。

●前田紘輝師範

・効果絶大！柔軟体操(11/21 10:00~)

→稽古の基本は、まずは柔軟な身体を作るところから。

無理のない動き方をお伝えし、効果を実感できる時間にします。

憧れの5cm先の世界を見に行きませんか？

・受け身上達！(11/21 13:30~)

→心身統一合気道の受身は積極的なものです。

苦手意識を克服し、どんなに投げられてもケロッと立ち上がる。

そんなタフな受身を目指しましょう！後受身、前受身、うつ伏せになる受身を稽古します。

※無理の無い範囲で御参加いただけます。

・目指せ合格！統一道中級・3級審査項目(11/21 15:30~)

→前半は中級、後半は3級の項目を稽古します。

私が白帯だった頃、中級・3級は最初の壁でした。

白帯の方は、ここでくじけずに稽古をし、白帯の後半に向けて勢いをつけたいところですね！

勿論有段者の復習も大歓迎！

・剣技1 形覚えよう！(11/22 10:00~)

→動き方をきっちり覚えられるクラスにする予定です。

足運びや半身の向きなど、基礎的なことがメインになると思います。

実はこの剣技の基礎、組技の上達にも大いに関係があるのです。ご一緒に稽古しましょう！

・杖技1 形覚えよう！(11/22 13:30~)

→剣技1同様、こちらも動き方に特化したクラスになる予定です。

あまり経験がない方でも参加後には「杖技1の動きがわかる、わかるぞ！」というレベルを目指します。

●戸田貴之師範

・いまさら聞けない？基礎動作～立ち姿、静座、半身(11/21 10:00～)

→基本動作（立ち姿、静座、半身）この1つ1つに深い意味があり、質疑を交えながら深掘り出来るとおきの1コマです☆これらが土台となり 独り技、組技、剣杖に生きてきます。

・基礎を磨こう！（11/21 13:30～）

→合気体操は組技の基となっています。

〇〇と〇〇を合わせると組技が出来る！理解が深まる！わかると合気道がどんどん楽しくなります☆ また、日頃のわからない??も大歓迎です。（質問 NG ナシ！）

・目指せ合格！初級～5級(11/21 13:30～)

→最初の審査である統一道初級と合気道5級。

審査のポイントや稽古での「あるある」を解説します。

受験を目指している方、合格をサポートする上級者などにおススメです☆

・杖技2 カッコよく動こう！（11/22 13:30～）

→杖技2のここを覚えると動きが変わる！ポイントがわかると動きが大きくなる！！見方がわかると指導が変わる！！

自宅で動ける方もそうでない方も興味深い内容です☆

皆様のお越しを指導者・スタッフ一同、心よりお待ちしております。

心身統一合気道会 本部事務局