

<2021秋のonlineイベント & インターナショナルonlineイベント>

- ・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）
- ・青色のクラスは指導者・指導者候補のみ参加可能です。
- ・★＝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→

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

●1日目

10/30(土) 9:30~9:40
オリエンテーション

全員で集合し、イベントの目的説明・師範紹介を行います。

10/30(土)
10:00~11:30
会長講習

藤平信一会長の指導による全体合同稽古です（日本語での指導のクラスです）

10/30(土)
13:30~15:00
自由選択

稽古を始めたばかり。何から覚ればいいの？

<初心者向け>★前田
合気道を始めたばかりの方に向けた、稽古でよく使う用語や基本動作を覚えるクラスです。

技の基礎を磨こう！（5級技）

<初心者、基礎を磨きたい人向け>★★宮崎
基本となる合気体操や、基本の技を通じて「心身統一合気道の五原則」を覚えるクラスです。

動画視聴クラス

<全対象>担当：未定 NEW!
今はあまり見ることの出来ない、藤平光一先生の講義や、技の動画を視聴するクラスです。

抑え方いろいろ

<中級者～上級者向け>★★山本
一教から三教の抑えの色々を稽古するクラスです。

合気体操の基礎を覚えよう！

<初心者～中級者向け>★★工藤
合気体操の名称や動きを、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？

<初心者向け>★小堀
気の意志法ってなに？やり方から、活用方法までを覚えるクラスです。

短刀取りにチャレンジ！

<中級者～上級者向け>★★戸田
4級の組技を使って、短刀取りを覚えるクラスです。

気圧法で健康維持！

<気圧法に興味のある方向け>★沢井
疲れのたまりやすい「肩・肩甲骨周り」の気圧法を行うクラスです。

10/30(土)
15:30~17:00
自由選択

基本動作を覚えよう！

<初心者、基礎を磨きたい人向け>★前田
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。

いろいろな技の動きを繰り返そう！

<中級者向け>★★戸田
稽古でよく使う一つの動きを、繰り返し繰り返して身につけるクラスです。

目指せ10種！！

<中級者～上級者向け>★★★中岡
1つの攻撃から組技10種が出来るようになるクラスです。

後ろ手首取り各種

<中級者～上級者向け>★★山本
後ろ手首取りの色々を稽古するクラスです。

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・上級者の復習に>
★★宮崎
審査に向けて稽古すべきポイントとは？

NHK「あさイチ」復習クラス

<全員対象>★小堀 NEW!
あさイチで放送された内容を復習するクラスです。より理解が深まるように指導いたします。

杖技1 形を覚えよう！

<初心者向け>★★工藤
杖技1をまずは一通りやってみて、ポイントを覚えることの出来るクラスです。

気圧法で健康維持！

<気圧法に興味のある方向け>★沢井
顔（眼・鼻・口・耳）の気圧法で、眼の疲れ、鼻詰まりなどを解消するクラスです。

● 2 日目

10/31(日) 10:00~11:30 自由選択	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！初段審査項目 <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> ★★★中岡 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	気圧法で健康維持！ <気圧法に興味のある方向け> ★沢井 身体の柔軟性を高める「柔軟体操時の硬い筋を柔らかく」するクラスです。 ※薄いマットや座布団などをご用意下さい。	インターナショナルクラス SPECIAL! <全対象>会長 「インターナショナル・オンラインイベント」と合同開催です。指導は総て英語で行われます。通訳や字幕はありませんのでご注意ください。
	とにかく練り込もう！（2級・1級技） <中級者～上級者向け> ★★～★★★★前田 合気体操や、組技の動きのポイント覚えてたくさん練り込むクラスです。	剣技1 形を覚えよう！ <初心者向け> ★★宮崎 剣技1をまずは一通りやってみて、ポイントを感じる事の出来るクラスです。	運営勉強会「人が集まる教室作り」 <審査員・指導員・准指導員・指導者候補のみ対象> ※60分間で終了 河野 子供クラスの指導方法、コロナ禍での注意点や指導方法など取り上げていきます。 ゲスト：戸田師範	

10/31(日) 13:30~15:00 自由選択	受け身上達！★★★前田 <初心者、受け身を上達したい方向け> 基礎的な動きから応用編まで、色々な受け身を行います。受け身の上達方法も指導いたします。	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> ★★工藤 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	目指せ合格！2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> ★★戸田 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	第18体技 <上級者向け> ★★～★★★★山本 「後ろ技」の体技です。やり方から動きのコツまで習うことが出来ます。
	合気体操で組技が上達！（4級・3級技） <中級者～上級者向け> ★★～★★★★小堀 組技のここで合気体操が活きる！そんな方法を学んで技の上達を目標にするクラスです。	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・指導者候補対象> 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。	剣技2 スムーズに動けるようになろう！ <剣技1を大体覚えた方～上級者向け> ★★野口 剣技2のコツをご指導いたします。形、足運びを覚え、練り込みます。	ワネルリズム体操でリラックス！ <ワネルリズム体操に興味のある方向け> ワネルリズム体操で心と身体をリフレッシュさせるクラスです。 ★★沢井

10/31(日) 15:30~17:00 自由選択	目指せ合格！1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> ★★★戸田 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	目指せ合格！二段・三段項目 <審査受験に向けて稽古したい方・上級者の復習に> ★★★野口 審査に向けて稽古すべきポイントとは？	五原則について <全対象>山本 武道の心得五原則、不動心の心得五原則などの五原則を学ぶクラスです。	インターナショナルクラス SPECIAL! <全対象>会長 「インターナショナル・オンラインイベント」と合同開催です。指導は総て英語で行われます。通訳や字幕はありませんのでご注意ください。
	やり方大丈夫？気の呼吸法 <気の呼吸法に興味のある方向け> ★宮崎 気の呼吸法を身につける為の4ステップを体得するクラスです。	杖技2 スムーズに動けるようになろう！ <杖技1を大体覚えた方～上級者向け> ★★中岡 杖技2のコツをご指導いたします。形、足運びを覚え、練り込みます。	「女性のための」合気道クラス <女性限定> ※60分間で終了 ★工藤 稽古で困ることなどの相談と解決へのサポートをいたします。	

※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。