

合気道見学・体験会のご案内

日高市合気道同好会では、4年ぶりに見学、体験会を開催致します。
合気道は、子供も大人も、女性も男性も、どなたでもいくつになってもできる、人気の武道です。
合気道見学・体験会では、普段の稽古風景を見学、体験して頂けます。
ぜひ一度、足を運んで体験してみませんか？
以下のように開催致しますので、お気軽にお越しください。
参加人数把握のため、参加希望の方は本ページ下部に記載している連絡先へ事前に連絡を頂けるようご協力をお願い致します。



1. 日時：令和5年11月18日（土）午前9時30分から午前11時30分まで
2. 場所：ひだかアリーナ（日高市文化体育館）2階多目的室
3. 参加対象：小学生以上
4. 参加費：無料
5. 持物：運動可能な服装（長袖、長ズボン）、飲み物、マスク。当日の朝、検温をお願い致します。

合気道見学・体験会 次第

9:30 ~ 9:55	準備運動
9:55 ~ 10:15	稽古見学（1）（小中高大による第1部稽古） 小学生と一般会員によるいつもの稽古風景です。 ・基本動作・・・膝行、後方回転受身、前方回転受身 ・基本技・・・すみ落とし、転換呼吸投げ、回転呼吸投げ
10:15 ~ 10:45	体験 1回目 合気道の基本の動作である、構え、足運び及び基本技の稽古を体験していただきます。 ・基本動作・・・構え、送り足、歩み足、正面打ち ・基本技（投げるばかり）・・・すみ落とし、転換、転換呼吸投げ、回転呼吸投げ
10:50 ~ 11:10	稽古見学（2）（中高大による第2部稽古） 中学生・高校生・大人の初級・中級会員が、いつもの稽古形態で、基本技の稽古を行います。 ・基本動作・・・正面打ち立ち/座り、横面打ち立ち/座り ・基本技・・・相半身片手取り第一教、正面打ち入り身投げ、座技呼吸法
11:10 ~ 11:30	体験（2回目） 合気道の基本技の稽古を掛かり稽古の形態で体験して頂きます。 ・掛かり稽古の形態で、体験者と小学生会員が中学生以上の会員を連続して投げる ・すみ落とし、転換呼吸投げ、回転呼吸投げ

問い合わせ・申し込み先

日高市合気道同好会代表 横内：042-982-1774

日高市合気道同好会 E メールアドレス：hidakaaikiclub@gmail.com

合気道とは？

合気道は、開祖植芝盛平翁が、日本伝統の武術の奥義を極め、更に厳しい精神的修行をへて術から道へと発展させた現代武道です。

植芝盛平開祖は、合気の本質は和合の精神であるといい、

「合気とは敵と闘い敵を破る術ではない。世界を和合させ人類を一家たらしめる道である。すなわち、合気道の極意は、おのれを宇宙の動きと調和させ、おのれを宇宙そのものと一致させることにある。」

と、説明しています。

合気道は、相手といたずらに力で争わず、自然と調和する武道であり、人間の源泉たる呼吸力を活用し、ゆったりとした、無理のない、まろく流れる動きを基本としています。ですから、老若男女どなたでも、何時からでも、楽しく始められます。

日高市合気道同好会紹介

＊ この会は、平成10年4月に創設され、今年で25年目を迎えます。

① この会は、公益財団法人合気会合気道本部道場から、公認団体として認定されている団体です。

年2回7月と12月に合気道本部道場指導部から鳥海幸一師範を招請して昇段、昇級審査と指導稽古を行っています。

② 子供でも大人でも、女性でも男性でも、合気道を稽古したい人が、いつからでも始められ、幾つになっても続けられるような場にしたい、という願いで活動しています。このため、稽古時間の前半は子供と大人と一緒に稽古し、世代や年齢を越えて交流する時間にあて、後半の時間で大人（中学生以上）だけの稽古を行うことにしています。

③ 子供と大人と一緒にやる稽古では、姿勢を良くする、元気な声を出す、安全な受身ができるようになる、などを目標にしています。

④ 大人の稽古では、力まかせに揉み合うことなく、無理なく安全な稽古、わかりやすく面白い稽古を目指しています。

⑤ 稽古を通しての交流のほかに、各種親睦行事を行って、子供と大人が交流できる場になっています。

⑥ どんなものか見てみたい方、試しにやってみてみたい方は、どうぞ稽古場所へお出かけください。

普段の稽古日と会場

毎週土曜日	ひだかアリーナ	第1部 小・中・高・大人 9：30～10：30
		第2部 中・高・大人 10：40～11：40
毎週日曜日	武蔵台公民館	第1部 小・中・高・大人 9：30～10：30
		第2部 中・高・大人 10：40～11：40