

第4期

合気道専修生（短期） 訓練計画

訓練期間 平成27年10月1日～平成28年2月28日

（訓練補講期間 平成28年3月1日～8月8日）

訓練場所 特定非営利活動法人 合気道錬身会
合気道錬身館本部道場

東京都中央区日本橋本町4-6-10 サトービルB1

電話 03（5204）2101

FAX 03（5204）2102

訓練内容

1. 第一基本技、第二基本技、第三基本技の修得（科目は別表に定める）
基本的な動作、技術、集中力、気力、判断応用力、基礎体力等を確認し、
更なる向上を目指す。
2. 寒稽古（3日間 10時間）
厳寒中、集中稽古を行い、強靱な肉体と精神を築き上げる。
3. 技術審査
修得技法の発表（第一基本技、第二基本技、第三基本技から抜粋）
4. 指導法の修得
合気道指導者としての心構え、対象別指導方法の訓練
5. 実践指導訓練
実際に初心者进行指導し、指導法、指導者としての態度等を養う。
第5期指導者養成課程履修者の世話役としての生活指導。
6. 修了審査、審査員資格審査
審査内容 基本実技、応用技、指導法（団体に対する指導法）
実践即応技（攻撃に対する判断応用力）
筆記試験、論文

月間計画表

10月	1日	開講式 訓練開始 第一基本技法 第二基本技法 第三基本技法
11月		第三基本技法
12月	23日	第三基本技法 納会 冬期休館（12月24日～1月7日）
1月	9～11日 16日	寒稽古（合計10時間） 鏡開き式（奉納演武）
2月	中旬 下旬	審査員資格検定稽古開始 審査員資格検定 修了式
3月～ 7月	補講期間	実践指導法修得訓練 第5期合気道専修生に対する指導補助
8月	8日	指導法検定 修了式

修得基本技法

第一基本技

第二基本技

合気道について
研修の心構え
基本動作
礼法、構え、正座法
体の変更 (一)(二)
臂力の養成 (一)(二)
終末動作 (一)(二)
受け身、膝行法
体力養成
基本技法
片手持ち四方投げ (一)(二)
正面打ち一ヶ条抑え (一)(二)
片手持ち二ヶ条抑え (一)(二)
横面打ち三ヶ条抑え (一)(二)
正面打ち四ヶ条抑え (一)(二)
片手持ち側面入身投げ (一)(二)
正面打ち正面入身投げ (一)(二)
肩持ち肘締め (一)(二)
両手持ち天地投げ (一)
正面打ち小手返し (一)(二)
座り技両手持ち呼吸法 (一)(二)
総合復習
審査稽古

基本動作
体の変更 (一)(二) 相対動作
臂力の養成 (一)(二) 相対動作
終末動作 (一)(二) 相対動作
受け身、膝行法、体力養成
基本技法
半身半立ち片手持ち四方投げ(一)(二)
半身半立ち両手持ち四方投げ
横面打ち四方投げ (一)(二)
横面打ち一ヶ条抑え (一)(二)
片手持ち一ヶ条抑え (一)(二)
後両手持ち一ヶ条抑え (一)(二)
座正面打ち二ヶ条抑え (一)(二)
肩持ち二ヶ条抑え (一)(二)
座正面打ち三ヶ条抑え (一)(二)
後両手持ち三ヶ条抑え (一)(二)
片手持ち四ヶ条抑え (一)(二)
肩持ち側面入身投げ (一)(二)
座横面打ち正面入身投げ (一)(二)
片手持ち肘当て呼吸投げ (一)(二)
正面突き小手返し (一)(二)
座り技横面打ち小手返し (一)(二)
総合復習、審査稽古

第三基本技

自由技

基本動作、各種受け身、膝行法
基本技法
正面打ち四方投げ
肩持ち一ヶ条抑え (一)(二)
後技襟持ち一ヶ条抑え (一)(二)
座片手綾持ち二ヶ条抑え (一)(二)
片手持ち三ヶ条抑え (一)(二)
後技両肩持ち三ヶ条抑え (一)(二)
座正面打ち四ヶ条抑え (一)(二)
肩持ち四ヶ条抑え (一)(二)
座片手持ち側面入身投げ (一)(二)
後技両手持ち側面入身投げ (一)(二)
両手持ち正面入身投げ (一)(二)
正面打ち肘当て呼吸投げ (一)(二)
座正面打ち肘締め (一)(二)
両手持ち小手返し (一)(二)
座両手持ち呼吸法 (一)(二)(三)(四)(五)
総合復習、審査稽古
演武科目、審査科目
基本動作連続、基本動作と関連技
剣操法、短刀操法、緩急技、護身技
自由技、応用技、指導法

- ・ 正面打ち自由技
- ・ 横面打ち自由技
- ・ 片手持ち自由技
- ・ 両手持ち自由技
- ・ 正面突き自由技
- ・ 肩持ち自由技
- ・ 正面・横面打ち自由技
- ・ 後両手持ち自由技
- ・ 後両肘持ち自由技
- ・ 後両肩持ち自由技
- ・ 短刀取り自由技
- ・ 剣取り自由技
- ・ 二人取り自由技
- ・ 三人取り自由技

指導者養成コース稽古時間表

火曜日 TUE	水曜日 WED	木曜日 THU	金曜日 FRI	土曜日 SAT	日曜日 SUN
	7:00～8:00 一般 / 初心者 ※自由参加			7:00～8:00 一般 / 初心者	
8:30～9:30 国際コース	8:30～9:30 国際コース	8:30～9:30 国際コース	8:30～9:30 国際コース	8:30～9:30 国際コース	
10:00～11:30 研修	10:00～11:30 研修	10:00～11:30 研修	10:00～11:30 研修		10:00～11:00 一般 / 初心者 ※自由参加
12:00～13:00 研修	12:00～13:00 研修	12:00～13:00 研修	12:00～13:00 研修	15:30～16:30 レディースクラス ※女性のみ	14:00～15:00 一般 / 初心者 ※自由参加
	14:00～15:00 研修 ※自由参加		14:00～15:00 研修 ※自由参加	18:00～19:00 一般 / 初心者 ※自由参加	
19:00～20:00 一般 / 初心者 ※自由参加	19:00～20:00 一般 / 初心者 ※自由参加	19:00～20:00 一般 / 初心者 ※自由参加		19:00～20:00 一般 / 初心者 ※自由参加	
			20:00～21:00 一般 / 初心者 ※自由参加		

- ・月曜日、祝祭日は休館
- ・行事その他の都合により稽古時間を変更することもある。
- ・すべての稽古に参加できるが、参加する場合は申告をして参加する。

専修生としての生活

- 入館時間 稽古開始 30 分前までとする。
- 清 掃 入館時と退館時に指示された場所を清掃する。
敏速に且つ丁寧に、心を磨くつもりで行う。
- 申 告 稽古開始前と終了後に全員整列して、当番の号令に合わせ行う。
- 稽 古
- ・ 全力を集中し、心、技、体の錬磨を図る。
 - ・ 準備体操をしっかり行い、怪我のないよう気持ちを引き締める。
 - ・ 稽古開始 5 分前には道場に整列正座し、気持ちを整え、稽古に対する心構えをつくる。
 - ・ 謙虚な姿勢で指導者の指示に従う。
 - ・ 稽古中は私語を慎み、行動は敏速に行う。
- 食 事 所定の場所で食事をとり、後始末は徹底する。
- 退 館 道場から指示のある場合、または他の稽古に参加する者を除き、指定時間に速やかに退館する。
- 欠 席 等 欠席、遅刻、または早退する場合は事前に届け出て許可を受ける。
急病、その他緊急事態が生じた場合は、必ず道場に電話連絡し指示を仰ぐ。
- 会 費 入会金 10,000 円 年会費 2,000 円 月会費 24,000 円
月会費は前月末までに支払う。
一度支払った会費は理由の如何に問わず返却しない。
- その他
- ・ 時間を厳守する。
 - ・ トラブル等が生じた場合は事の大小を問わず指導者に報告し指示を仰ぐ。
 - ・ 身の回りの物は常に整理整頓し環境整理に努める。
 - ・ トイレ、更衣室の使用については、常に綺麗に使用する。
 - ・ 自己の健康管理に留意する。
 - ・ 各人、日々の反省と良い習慣を身につける。

受 講 資 格

合気道を学ぶ気力に満ち、専修生としての規則を守ることができること。

また、千田務最高師範の認める初段以上の資格を有する者。

専 修 生 心 得

- 1 日本国滞在中は、日本国の法令を遵守し、合気道修行者としての自覚を持ち、道徳を重んじ、秩序ある行動をもって、日々進歩あるよう努力する。
- 2 特定非営利活動法人合気道錬身会の規則を守る。
- 3 特定非営利活動法人合気道錬身会は、訓練期間中の日常生活のトラブル、金銭面の負担をしないので充分注意する。
- 4 日本国の法令を犯し、または特定非営利活動法人合気道錬身会の規則を守らなかった場合、あるいは故意に事故を誘発させた場合等には、専修生登録及び特定非営利活動法人合気道錬身会登録から抹消する。文化活動ビザで滞在中の者は速やかに帰国させる。この時の旅費についても自己負担とする。