



明るく 楽しく 元気よく(^~^♪)

# ★ 始めよう！合気柔術 ★

## ～大東流合気柔術 琢磨会 西宮支部～



仲間、募集中！！



☆場所：西宮中央体育館・武道場

☆日時：概ね、毎土曜日 9:00～13:00



勉学に勤しむのも“良し”ですが、頭に積める前に、その頭ののっている**土台**をしっかりと作っていきたいと考えています。



- ・挨拶、返事、けじめを身につけること
  - ・家族を労わる気持ちを忘れないこと・目の前の稽古相手に感謝の思いをもつこと・・・
- を大切に稽古に励んでいます。



「技術を習得したい」「日頃の運動不足を解消したい」「護身術を身に付けたい」「子どもと一緒に何かをしたい」「健康のため」「強くなりたい」等、稽古をしています。女性の方・未経験の方もお気軽にお問合せ下さい。興味のある方は是非一度、体験入学してみませんか？体験は無料です。大東流合気柔術琢磨会では、随時、入門していただけます。



詳しくはHPをご覧ください。 <http://www.daitouryuu-aiki.sakura.ne.jp>

(大東流合気柔術 琢磨会 西宮支部)

大東流 西宮

検索





## 〈道場でのねらい〉

- ◆健康のため：無理をせず、気持ちのよい汗をかき 末永く続けることが大切です。
- ◆受け身：怪我の防止（丸くなる 上手に転ぶ きれいに回る 軽く跳ぶ）  
受け身は、**自分の體(からだ)**を守るためのものです。
- ◆護身のため：大きな声を出す・捕まれた手を解く・急所を知る・逃げ方を身に付ける。  
何が起ころかわからない今、自分の身を守るのは、”**自分**”ですよ！
- ◆惚け防止：身体の隅々まで動かし、脳や全ての臓器や感情を動かすことを自然に身につけ、  
元気で長生きしましょう！

## 〈稽古への心構え〉

道場や仲間へ感謝し、自分自身が稽古出来ることへの感謝の気持ちを忘れず、礼節をもって稽古に励むことが大切だと考えています。

### 稽古の流れ

- ◆準備運動をしっかり行い、身体の隅々まで動かすことで心身を柔軟にし、そのことにより基礎体力を養い、怪我をしない體(からだ)づくりを心掛けています。



- ◆膝行(しっこう)という動作があり、膝を使いスムーズに動くことを覚えます。



- ◆受け身や型稽古を行ったり、そこから応用へと発展させることで様々な場面に素早く安全に対応出来る體づくりへと進化していきます



みんな格好いいよ！

