



仲池合気道同好会 2017年

仲池だより 8月号

1回/月発行 2013年11月創刊

2017.08.29発行 編集責任者 石田 稔(連絡先 080-3122-3256)

月謝は、月末までに次月分を谷岡先生まで納入していただくようお願い致します。

9月は昇級審査があります

次の日程で昇級審査が行われます。下記の「受験に必要な稽古日数」を確認して、申し込み用紙を嶺岸先生か石田から受け取り、審査料を添えて嶺岸先生まで申し込んで下さい。

9月9日(土)十中道場

9月12日(火)八中道場

受験する人は審査技をしっかり稽古しておくようにして下さい。

8/23(水)、池雪小学校で「わくわく合気道教室」開催

8月23日(水)2~4時、池雪小学校プレイルームで「わくわく合気道教室」が開催されました。82名もの応募の中から抽選で選ばれた30名の子供たちが参加してくれました。十中運営スタッフの狩野さんの司会で教室が始まり、嶺岸先生の分かりやすい指導で楽しい雰囲気の中で合気道体験が進みました。狩野竜輝くん、近棟和樹くん、宇井さん、川村さん、石田も参加サポートしました。PTAの皆さんの運営も素晴らしく楽しく教室を終える事ができました。ありがとうございました。



大人をかろくなげることができてすごいと思いました。なげられてちよびといたかったけどのしかった。とても楽しくて毎日やってもこれはあきないと思いました。たのしかったです。

教え方が分かりやすく楽しかったです。他にもいろいろな技を覚えてみたいと思いました。来年もぜひ合気道をやって下さい。とても楽しかったです。

うけみがたのしくてなげられるのがすごくたのしかったです。とてもたのしかったです。



合気道についてのお話から始まりました。



嶺岸先生をエィッて投げました！「すごーい！」

二教の技を真剣に見つめる子供たち

9月の稽古日程、行事予定

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

■八中道場稽古日
少年部 19:20~20:10
一般部 20:15~21:05

■十中道場稽古日
少年部/一般部 19:30~20:30
自由稽古 20:30~21:00

武器技講習会



行事予定

9月9日	土	昇級審査(十中道場)
9月12日	土	昇級審査(八中道場)

指導者 嶺岸 正樹 師範(七段)		
顧問	十中道場運営スタッフ	八中道場運営スタッフ
出口 隆義 師範	道場責任者 嶺岸 師範	道場責任者 石田 四段
	少年部指導 谷岡 師範	少年部指導 谷岡 師範
名誉顧問	一般部指導 嶺岸 師範	一般部指導 石田 四段
出口 志津枝	指導員 川村 参段	指導員 石原 武段
安永 伸子 師範	運営スタッフ 狩野 初段	運営スタッフ 鳥谷部 初段
	運営スタッフ 川田 2級	

7/23(日)港区スポーツセンターで東京都合気道連盟主催「初心者指導法講習会」の受講報告です！

7/23(日)、大森スポーツセンターで東京都合気道連盟主催の「初心者指導法講習会」が本部道場指導部の鈴木先生を迎えて開催されました。受講対象者は各道場推薦の初段~四段の人たちです。仲池からは狩野初段、江端武段、川村参段の3名が受講しました。以下に受講者の報告を原文のまま掲載致します。ぜひ一読していただき今後の仲池の稽古、指導に役立てて下さい。



講習会内容 受け身が中心であった。初心者を含めて怪我をしないためには、まず正しい受け身が必要である。後ろ受け身「**どうやったら頭を打たないか**」を、段階的に指導し、手の位置、膝の位置の使い方を覚えてもらう。その際、正しい位置と間違った位置の両方をやらせてもらうことで、その違いを感覚として覚えてもらう。前受け身は体が横に戻ってしまう初心者が多いため、まずでんぐり返しから始めて、次に膝をついた状態と段階的に指導する。後ろ受け身、前受け身とも畳にまっすぐ進めると良い。受け身に限らず理由を教えることで理解が深い。技の指導では、初心者は何をやっているかが全く分からない。ゆっくり繰り返しやらせてみる。最初は教えることが重要だが、慣れてきたら**自分で考えさせ、見て技を盗むことを覚えてもらう**。注、

感想 個人的な感想としては、技も仕事も教えるコツは同じだと思います。

都連の初心者指導講習会に参加しました。受け身の指導方法、技を指導するときのポイントと、多くの気付きがありました。見る力を養うために、技の指導で番号を付けて一つ一つの動きを教えるのは良し悪しとの話でしたが、自分が始めた頃は全ての動きを一呼吸で教えられ「(イ〜チ)」しかありませんでした。子供の場合、それではなかなか伝わらず、まず分解して動きを教え、できるようになったら「1~3」までを同時に、次に「1~5」まで、最後まで、と段階的に繋げていきます。合気道の動きは初心者には分かりにくいので、まず部分の動きを理解してもらって、どの動きがどう繋がっているかを見れるようにしていくのも良いと思います。

講習ポイント 【後ろ受け身】足を引き膝をつき体重を乗せる。アゴを引く。背中を丸める。■手をつく位置は45度、衝撃を弱められる位置。■首を痛めるので足は上げすぎない。■相手に近い方の足を折る。投げが内旋したとき、腰を回してついていく、逆だついていけない。【前方回転受け身】■半身で真っすぐ回る。■肘を折らない。肘より肩が前に出る。■片膝をついて前転、前に回る感覚を保ちながら半身になって回転軸をずらす。■足、膝の向きが進む方向を決める。【単独と相体の受け身の違い】■タイミングや方向は取りによって決まる。■相手に合わせる。■まだ投げられていないのに受け身を取らない。【技の指導】■見るポイントを示す。手の動き、足の動き。■説明しすぎることのメリット、デメリット。1、2、3と分解して指導する方法もあるが、**細かく説明せずに見る力を養うことも重要**。注、

感想 講習会概要は、狩野さん、江端さん達が詳しく報告していますので省略して、講習会の感想を述べたいと思います。武道は怪我をしないために受け身が大切です。受け身を取る時には約束事がありますが、なぜそうするのか理論的に説明、指導を受けてよく理解できました。また、身体で覚えるのと目で観察する力を養うことが上達する上で大事であることも改めて理解しました。仲池での稽古、指導の際には講習会で得たものを活用していくようにしたいです。

注、武道では「見取り稽古」がとても大切だと言われています。「見取り稽古」とは師匠や指導者が示す技を、その動きや手足の使い方、間合いやタイミングなどを**見て盗むこと**を言います。「**見取る力を伸ばす**」ことは上達には必要不可欠なことです。名人や達人は見ただけで技を盗むという。従って「技」を「術」とした時代は、技は決して人に見せるものではなく隠しておくものでした。



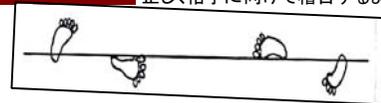
「受験に必要な稽古日数」

少年部 受審資格	
10級	入会后、15日以上稽古した者。
9~1級	前級取得後、30日以上稽古した者。
一般部 受審資格	
5級	入会后、30日以上稽古した者。
4級	5級取得後、40日以上稽古した者。
3級	4級取得後、50日以上稽古した者。
2級	3級取得後、50日以上稽古した者。
1級	2級取得後、60日以上稽古した者。

●昇級審査は6月と12月に行われます。

一口メモ

相手との中心線を図のようにすることが大切です。つま先を正しく相手に向けて稽古するようにしましょう。前足のつま先はやや外側に開いても構わないが内側にははいけない。



「合気道上達BOOK」植芝守央著



ゴミは必ず持帰ってね！学校の体育館をお借りしています。更衣室のゴミ箱に持ち込んだゴミを捨ててはいけません。必ず持ち帰って下さい。また、備品の無断使用も厳禁です。