

初心者基本稽古プログラム

Vol.20131004 版

(栗田試案)

入会日 _____ 年 _____ 月 _____ 日

フリガナ _____

氏 名 _____

※ 指導済みの ○ には、必ずチェックマークを記載して下さい。

◆ 第一段階 (月 日) 指導者氏名 _____

- 合気道の略歴と動きのポイント
- 礼法 (入退場の作法等)
- 正座
- 準備体操のポイント
- 構え (左半身・右半身・相半身・逆半身)
- 攻めの形 (交差取り・片手取り・諸手取り・両手取り・
後ろ両取り・正面打ち・横面打ち・突き・胸取り・
肩取り・肘取り 等)
- 体の転換
- 舟漕ぎ運動・推手 (すいしゅ)・一教運動
- 四方切り
- 呼吸法のポイント
- 整理体操 (全体)

◆ 第二段階 (月 日) 指導者氏名 _____

- 準備体操 (全体)
- 体の転換 (全体)
- 木刀の素振り (持ち方・構え・正面打ち・袈裟切り)
- 四方切り (復習)
- 舟漕ぎ運動・推手・一教運動 (復習)
- 受け身 後方受け身 (座位)、前方受け身 (中腰位)
- 角落とし
- 膝行
- 交差取り一教 (表) 連続法
- 呼吸法 (全体)
- 整理体操 (全体)

◆ 第三段階 (月 日) 指導者氏名 _____

- 準備体操 (全体)
- 体の転換 (全体)

- 木刀の素振り（復習）
- 杖の扱い（持ち方・構え・順手・逆手）
- 受け身 後方受け身（立位）、前方受け身（中腰位）
後方回転受け身（座位）、前方回転受け身（座位）
- 膝行（復習）
- 交差取り一教（表・裏）
- 交差取り入り身投げ
- 呼吸法（全体）
- 整理体操（全体）

◆第四段階 （ 月 日）指導者氏名_____

- 準備体操（全体）
- 体の転換（全体）
- 受け身 後方受け身（立位）、前方受け身（立位）
後方回転受け身（立位）、前方回転受け身（立位）
- 正面打ち一教（表・裏）
- 正面打ち入り身投げ
- 呼吸法（全体）
- 整理体操（全体）

◆第五段階 （ 月 日）指導者氏名_____

- 準備体操（全体）
- 体の転換（全体）
- 受け身（復習）
- 正面打ち一教（表・裏 復習）
- 正面打ち入り身投げ（復習）
- 片手取り四方投げ（表・裏）
- 呼吸法（全体）
- 整理体操（全体）