



合気道体験

教科・分野 [体育、体験活動]

学年[小学生～大人] 講座時間[1～2 時間（応相談）]

実施場所[武道場や体育館（内容により屋外も可）]



内容

(1) ねらい

合気道を体験し、いわゆる勝ち負けではない、日本文化としての「武道」を学びます。
合気道は護身術として身に付けることができ、健康増進や免疫力向上にも役立ちます。

(2) 活動内容

- ・準備体操（～30分）…日本のヨガと呼ばれる真向法体操（内閣府認定 真向法協会が指導）を行います。少人数（20人程度）であれば講師と対話をしながら進めていきます。
- ・合気道の体験…受け身、体さばき、手ほどき 環境や要望に応じて体験できます。
 - ※受け身については、畳やマットが必要になります。
 - ※非接触でできるプログラムも多数あります。

備考

- ・用意するもの：体操服などの運動ができる服装、体育館の場合はマットなど（内容による）
- ・市内全域対応可能です。
- ・木曜の午前中は対応不可

団体紹介

浜松市合気道協会（師範：杉山勝柔）

浜松市スポーツ協会に登録している唯一の合気道団体です。市内を中心に5か所の道場で活動しています。

柔道の創始者である嘉納治五郎の直弟子として武道を学び、合気道の創始者である植芝盛平より奥伝皆伝を授かった望月稔から奥伝を授かり、その武道を引き継いでいます。

お問い合わせは

浜松市教育委員会教育総務課まで 電話 053-457-2401