

# No.19 初心者のための合気道教室

## ■講座内容

合気道は相手の力に逆らわず、相手を抑える武道です。年齢、性別に関係なく、個々の体力に応じて楽しく稽古ができます。無理な力を使わず、有効な力の出し方や体の使い方を学びながら、心身を鍛えましょう。護身術も習得できます。受身は合気道の稽古だけでなく、実生活の場でも自分の身を守ることに役立ちます。

■開講日時 9月28日(土)～11月30日(土) (全6回)

■担当講師 西原 浩(香川大学名誉教授)

※香川大学合気道部の学生がサポートします。

■募集人員 15人

■受講対象 一般成人及び小学3年生以上の子ども(小・中・高校生)

親子で受講の場合は、小学1年から可

■会場 香川大学武道場1階(武道場)

■受講料 大人6,000円、高校生以下3,000円

■受付締切 9月20日(金)

回	月日	時間	テーマ
1	9月28日(土)	10:00～11:30	基本の動き(1)
2	10月5日(土)		基本の動き(2)
3	10月19日(土)		基本の技(1)
4	10月26日(土)		基本の技(2)
5	11月16日(土)		基本の技(3)
6	11月30日(土)		基本の技(4)

※運動のできる服装、下衣は長ズボン着用