

# 電気通信大学公開講座

## 健康合気道講座

### 【内 容】

合気道は凡そ100年程前に植芝盛平翁によって創始され、嘉納治五郎師をして「理想の柔道」と言わしめた武道です。その基本技術としての受け身や転換、転身など体捌きの独特な動きには日常の生活動作に有効な技が多様に含まれ、また勝敗を競うことをしないのも合気道の特徴です。武道というと「絶えず自他を比較し、強弱を競う」など相手と対峙したり、執着する気持を想像しがちですが、現代の私たちには自分の心身を静かに観察することも求められているはずで

す。この講座では合気道の基礎技術を学び、同時に適正な食事や運動など心身の健康に関する最近の研究成果を学んでいきます。合気道という技術を通じて心の健康、身体の健康を考えてみようという試みです。

伝統的な合気道の基本技術を享受しながら心身ともに健康な日常生活を送る礎を培うことが出来れば幸いです。

【日 程】平成23年11月 1日(火)～平成24年1月17日(火)の火曜日  
(毎週1回、全10回開催予定)

①11月 1日 ②11月 8日 ③11月15日 ④11月22日 ⑤11月29日  
⑥12月 6日 ⑦12月13日 ⑧12月20日  
⑨ 1月10日 ⑩ 1月17日

【時 間】18:00～19:30

【講 師】電気通信大学 知能機械工学専攻 教授 吉川和利  
特別講師 神戸女学院大学名誉教授 内田 樹 (11/22のみ)

【会 場】電気通信大学武道場(暖房有り) [京王線調布駅北口から徒歩5分]

【受講料】スポーツ安全保険料 610円

【募集対象・人数】一般の方(成人) 30人(先着順)

※これまで合気道の経験のない方もご参加いただけます。

稽古着は希望者に貸与します。または、運動のできる服装でご参加ください。

【申込方法】ホームページ、電話又はメールでお申し込みください。メールでお申し込みの場合は住所・氏名・フリガナ・性別・年齢・連絡先電話番号を明記して下さい。

【お申込・お問合せ】

〒182-8585

東京都調布市調布ヶ丘1-5-1

電気通信大学研究協力課 TEL 042-443-5138

[kenkyo-k@office.uec.ac.jp](mailto:kenkyo-k@office.uec.ac.jp)

ホームページURL <http://www.ccr.uec.ac.jp/activity/kouza/index.html>



※昨年度の公開講座風景