

## 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25年6月4日(火)～8月6日(火)  
(毎週火曜日1回、全10回開催予定)

①6月 4日 ②6月11日 ③6月18日 ④6月25日  
⑤7月 2日 ⑥7月 9日 ⑦7月16日 ⑧7月23日 ⑨7月30日  
⑩8月 6日

【時間】18:00～19:30

【講師】電気通信大学 情報理工学研究科 共通教育部 教授 吉川和利  
(公)合気会 合気道本部道場 指導員 鈴木俊雄

【会場】電気通信大学武道場(冷暖房有り) [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 810円

【募集対象・人数】一般の方(成人) 20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>

