

習得内容	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目	8回目	9回目	10回目
礼法 れいほう れいしかた にゅうたいしつ みどりげいこ 礼の仕方、入退室、見取稽古										
準備体操 じゅんびたいそう とりあね 鳥船 こてがえし に・さん・よんきょう 小手返し 二・三・四教										
単独動作 たんとくどうさ	構え かまえ									
	回転 (転回) かいてん (てんかい)									
	転換 てんかん									
	送足 おくりあし									
	歩足 あゆみあし									
	膝行 (跪座で行う) しっこう (きざで行う)									
	正面打ち しょうめんうち									
横面打ち よこめんうち										
突き つき										
相対動作 どうたいどうさ	体の転換 たいのてんかん									
受身 うけみ	後ろ受け身 うしろうけみ									
	前受け身 まえうけみ									
単独動作	正面打ち回転 しょうめんうちかいてん									
立技 たちわざ	片手取り四方投げ 表 かたてとり しほうなげ おもて	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	片手取り四方投げ 裏 かたてとり しほうなげ うら	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	交差取り一教 表 こうさとり いっきょう おもて	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	交差取り一教 裏 こうさとり いっきょう うら	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
単独動作	正面打ち膝行 しょうめんうちしっこう									
座技 ざぎ	正面打ち一教 表 しょうめんうち いっきょう おもて	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	正面打ち一教 裏 しょうめんうち いっきょう うら	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
関節技 かんせつわざ	片手取り小手返し かたてとり こてがえし	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	交差取り二教 こうさとり にきょう	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
	交差取り三教 こうさとり さんきょう	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
座技	呼吸法 こきゅうほう	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り	取り
出席 (日付)										
担当者 サイン										

取り、受け、両方できて 合:合格 ○:良い △:もう少し

四方投げは、極めはなし(投げるところまで)。

取り:技をかける方 受け:技を受ける方

10回、稽古をすると合気道の基本的な動きが理解できます。

週に2回以上稽古をすると早く上達します。

合気道の本は合気会(植芝守央道主、植芝充央本部道場長)のものを参考にしてください。

(他流派の合気道は技が異なります。購入の際はご相談ください。)