

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 <small>れいほう</small> 礼 <small>れい</small> の仕 <small>しかた</small> 方、入退室 <small>にゅうたいしつ</small> 、見取稽古 <small>みとりげいこ</small>										
準備体操 <small>じゅんびたいそう</small> 鳥船 <small>とりぶね</small> 小手返し <small>こてがえし</small> 二・三・四教 <small>に・さん・よんきょう</small>										
単独動作 <small>たんとくどうさ</small>	構え <small>かまえ</small>									
	回転 <small>かいてん</small> (転回 <small>てんかい</small>)									
	転換 <small>てんかん</small>									
	送足 <small>おくりあし</small>									
	歩足 <small>あゆみあし</small>									
	膝行 <small>しっこう</small> (跪座 <small>きざ</small> で行う)									
	正面打ち <small>しょうめんうち</small> 横面打ち <small>よこめんうち</small> 突き <small>つき</small>									
相対動作 <small>どうたいどうさ</small> 体の転換 <small>たいのてんかん</small>										
受身 <small>うけみ</small> 後ろ受け身 <small>うしろうけみ</small> 前受け身 <small>まえうけみ</small>										
単独動作 <small>たんとくどうさ</small> 正面打ち回転 <small>しょうめんうちかいてん</small>										
立技 <small>たちわざ</small>	片手取り四方投げ表 <small>かたてとりしほうなげ おもて</small>	取り								
	片手取り四方投げ裏 <small>かたてとりしほうなげ うら</small>	取り								
	交差取り一教表 <small>こうさとりいっきょう おもて</small>	取り								
	交差取り一教裏 <small>こうさとりいっきょう うら</small>	取り								
単独動作 <small>たんとくどうさ</small> 正面打ち膝行 <small>しょうめんうちしっこう</small>										
座技 <small>ざぎ</small>	正面打ち一教表 <small>しょうめんうちいっきょう おもて</small>	取り								
	正面打ち一教裏 <small>しょうめんうちいっきょう うら</small>	取り								
関節技 <small>かんせつわざ</small>	片手取り小手返し <small>かたてとりこてがえし</small>	取り								
	交差取り二教 <small>こうさとりにきょう</small>	取り								
	交差取り三教 <small>こうさとりさんきょう</small>	取り								
座技 <small>ざぎ</small> 呼吸法 <small>こきゅうほう</small>	取り	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。)