

心身統一合氣道
夏合宿 2024 のしおり
子どもクラス用



2024年7月27日～7月28日
凜心館道場

なまえ.

合宿で覚えたいこと、身につけたいこと

【心身統一の四大原則】

1. 臍下の一点に心をしずめ統一する。
2. 全身の力を完全に抜く。
3. 体のすべての部分の重みをその最下部におく。
4. 氣を出す。

いつでもどこでも使っている心と身体を正しく強く使うための方法です。

1は、身体のバランスを保つ中心、心をしずめる場所として身につける。

2は、いつもゆったりのびのびと、正しいリラックスを身につける。

3は、正しい落ち着いた姿勢、正しい落ち着いた状態を身につける。

4は、心をプラスに使う時の強さ、大切さを知り、しっかり身につける。

「誰が見ても気持ちよく感じられること」、それがプラスのことです。

落ち着いた心で、プラスの行ないが実行できるよう努力しましょう。

【心身統一合氣道の五原則】

1. 氣が出ている
2. 相手の心を知る
3. 相手の氣を尊ぶ
4. 相手の立場に立つ
5. 率先窮行



人とのつながりを良くしていくための方法です。

1は、プラスの気持ちで人に対すること。

2は、相手の気持ちを考えてやること。

3は、その相手の気持ちを大切にすること。

4は、相手の立場に立って考えること。

5は、正しいと信じることを先に立って実行し、やり抜くこと。

日常生活十の誓い

1. 正しい姿勢をします。
2. 元氣よくあいさつをします。
3. 時間、約束を守ります。
4. はきものをそろえます。
5. 清潔できちんとした服装をします。
6. 身のまわりの整理整頓をします。
7. 物を大切にします。
8. だれにでも親切にします。
9. プラスのことばで話します。
10. 人の話をしっかり聞きます。

心身統一合氣道で学ぶ「プラスの氣」は、日常生活で活かされることが何よりも大切です。

「日常生活十の誓い」は、プラスの氣を身につけるために自分で、毎日心がけて、続けていく、誰もができる目標です。

努力して継続すれば、しっかりと身について、それが当たり前になります。

自分を良い方向に変えていきたい!と思うなら、このような日常生活の中にある、簡単だけどすごく大切なことを実行することです。

この合宿で、この目標の大切さをもう一度考え、実行できるよう努力しましょう。

正しい坐り方（正座・静坐）

- ・仙骨を起こす
- ・肩の力を抜く
- ・両手は開いてももの上におく
- ・足の指は、親指を重ねる（ふつう右を上にする）
- ・まっすぐ前を見る
- ・臍下の一点に心をしずめる



正しいおじぎの仕方（坐礼）

- ・正しい姿勢から、背中と首を曲げないように
臍下の一点から前傾していく
- ・両手は膝の前にハの字のようにおく
- ・ひじを外に開かない
- ・頭を下げてから少し静止する（1,2 と数えるくらい）
- ・頭を上げた時、相手にしっかり氣を向ける



— 格好の良くないおじぎ —



相手を見ている 頭だけ下げている 背中が曲がっている



おしりが上がりすぎている ひじを張っている

合宿中に心がけて身につけよう「プラスの行動、プラスの生活」

稽古前

- ・トイレに行く
- ・着替えの時、脱いだ服をしっかりとたたむ
- ・稽古着はきちんと身につける
- ・道場に入る時、礼をする
- ・窓を開ける、そうじをする



稽古中

- ・正しい姿勢ですわる
- ・先生の話をしっかり聞く
- ・呼ばれた時は、はっきりしっかり返事をする
- ・号令など、声を出す時は元氣よく
- ・稽古着は乱れないように氣をつける

稽古後

- ・稽古が終わったらそうじをする
- ・窓をしめる（開けたままでいいか、先生に聞いて）
- ・そうじのあとは、ほうきなどきちんとかたづける
- ・道場を出る時、礼をする
- ・汗をかいた稽古着はハンガーにかけて乾かす

朝おきたら

- ・氣を出してパツと起きる
- ・元氣よくあいさつをする
- ・ふとん、シーツをたたむ、そのあとそうじをする
- ・顔を洗う

食事前

- ・食事の準備を手伝う（テーブルをふく、配膳など）
- ・準備ができたなら席につく（全員が席につくのを待つ）

食事中

- ・全員そろって「いただきます」を言う
- ・はし、お茶碗を正しく持つ
- ・みんなで取って食べるものは、少しずつ取って順番にまわす
- ・早く食べ終わっても席を立てて動き回らない
- ・全員そろって「ごちそうさま」を言う



食後

- ・みんなであとかたづけをする
- ・同じ食器はまとめてかたづける
- ・当番班は、食器洗い、テーブルふき、床そうじなどを手伝う
- ・歯みがきをする

みんなで遊ぶとき

- ・遊び道具は順番につかう
- ・みんなで遊べるようくふうをする
- ・必ずあとかたづけをする



入浴

- ・順番に入るので、時間を守る
- ・浴槽に入る前に、汗や汚れを落とす
- ・石けん、お湯のむだづかいをしない
- ・お風呂で、はしゃがない
- ・お風呂からあがるときは、タオルで体を拭いてからでる。

寝る時

- ・ふとんは自分でしく ・寝る前にトイレに行く
- ・あした着る服の用意をしておく
- ・「おやすみなさい」のあいさつをする
- ・寝る時間を守る（電気が消えたら、おしゃべりをしない）



そのほか

- ・「良い」と気がついたことは、すすんで実行する
- ・大きい子は、小さい子のめんどうをみる
- ・小さい子は、大きい子をお手本にして、自分のことはできるだけ自分でやるようにする
- ・わからない時や困った時は、先生に聞く
- ・ゲーム機の使用は禁止です
- ・スマートフォンなども緊急連絡以外の使用は禁止です

6. もちもの（子どもクラス）

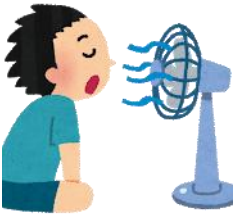
Point! 自分で用意して、自分でリュック（バック）に入れましょう！

※全ての持ち物には名前を記入してください。

※ゲーム機器は持ち込み禁止。緊急用のスマホ等も合宿中、緊急連絡以外は使用禁止です。

- | | |
|---------|---|
| 1 稽古着 | ☐ 上着、ズボン、帯 ※稽古後に干すことができます。 |
| 2 ハンガー | ☐ 道着を干すのに使います。 |
| 3 洗面用具 | ☐ 歯ブラシ、洗顔など。（シャンプー、ボディソープあります。） |
| 4 バスタオル | ☐ お風呂・シャワーの時に使います。 |
| 5 タオル | ☐ 稽古中に汗を拭いたり、朝、顔を洗った時に使います。 |
| 6 着替え | ☐ 普段着。汗をたくさんかいた時などのため、念のため2セット |
| 7 下着 | ☐ 汗をたくさんかいた時などのため、念のため2セット |
| 8 パジャマ | ☐ 寝る時に着ます。 |
| 9 常備薬 | ☐ 普段使用している薬がある場合お持ちください。
事前教えておいてください。（こちらでは参加者に飲ませる
内服薬は用意できません。） |
| 10 虫除け | ☐ 外に出るときに使います。虫除けシートもオススメです。 |

夏合宿 2024(子どもクラス)

	7月 27日(土)	7月 28日(日)
午前		6:30 起床(布団片付け) 7:00 朝稽古③ 杖I (30分) 8:00 朝食 9:00 稽古④(60分) 着替え 10:30 機関車トーマスを見にいこう! ➡新金谷駅まで歩いていきます 雨天:稽古 杖I発表会
午後	14:00 体操:2人組ストレッチ 14:30 稽古① 杖I (60分) 15:45 稽古② 杖I (60分) 17:00 お風呂・シャワー (交代しながら)	12:00 解散 or 流しそうめん 今年も流しそうめんやります! 13:30 完全解散
夜	18:30 夕食 19:30 晴れ → 花火 ✨ 雨 → みんなで遊ぼう 21:00 就寝準備 21:30 消灯	

*予定は、変更することがあります。

合宿 2024 事前確認事項（子どもクラス）

右の QR コードから、合宿参加にあたっての確認事項 ア～エ についてお答えください。期限 7 月 21 日（日）までをお願いします。

なお、参加者一人ひとりご記入頂きますので、
兄弟で参加の場合は、各自の内容でご回答ください。



ア. アレルギーの確認

食物アレルギーのある方は事前にご連絡ください。

火を通せば大丈夫、エキスも不可など、食事でアレルギーが出る方は詳細にご記入をお願いします。

イ. 送迎希望の方

静岡教室・沼津教室の方は、27 日の集合、28 日の解散時間は下記の時間に「静岡駅」に集合していただければ、凜心館所属指導員が引率いたします。

《行き》 集合 12:30 乗車予定の電車 ➡ 12:53 静岡駅発 浜松行き

《帰り》乗車予定の電車 ➡ 14:04 島田駅発 興津行き

※沼津教室の方はお手数ですが、静岡駅まではお迎えにお越しください。

ウ. 寝具について

寝具を持参いただいた場合は、寝具貸出代金分を後日お返しいたします。

エ. 機関車トーマスを見に行こう! & 流しそうめん

合宿に参加するお子さんの保護者の方や兄弟（姉妹）などで、一緒に参加したい方は、お気軽にお越しください。また、道場に帰ってきてからの流しそうめんについては、会員のご家族の方も一緒にお召し上がりいただけます。（流しそうめんは 500 円/人の参加費を当日お支払いください）

ご家族の方で機関車トーマスを見に行こう&流しそうめんにご参加希望の方は、事前確認事項のフォーム内にておおよその人数把握のため、現時点での参加予定人数をご記入ください。

【事前・当日の連絡先】

◇場所 心身統一合気道会 凜心館道場

島田市金谷泉町3160

凜心館 TEL 0547-46-1737

事務局携帯 080-9426-9593(大崎健太)

