

心身統一合氣道 子どもクラス

稽古予定

2026年 1月～3月

氣

心身統一合氣道会 凜心館道場

〒428-0014 静岡県島田市金谷泉町 3160

TEL 0547-46-1737 (凜心館)

- 1月の目標 -
ものを大切にします
誰にでも親切にします



- 2月の目標 -
プラスの言葉で話します
人の話をしっかり聞きます

- 3月の目標 -
正しい姿勢をします
元氣よくあいさつをします



【みなさんに伝えたい言葉】

「一隅を照らす、これ即ち国宝なり」 最澄(さいちよう)

「一燈照隅(いっとうしょうぐう)、萬燈遍照(まんとうへんしょう)」

安岡正篤(やすおかまさひろ)

人はそれぞれ、小さなあかりを持っています。そのあかりで、自分のまわりを明るくすること。

これを「一隅(いちぐう)を照らす」といいます。

これは、むかしのえらいお坊さん・伝教大師(でんぎょうだいし)が大切にされた言葉です。

「どうして、世界を明るくする、と言わないの?」「どうして、片すみだけなの?」そう思う人もいるかもしれません。

でも、いきなり世界じゅうを明るくするのは、とてもむずかしいことです。

大きなことを言うのはかんたんですが、ほんとうにできる人は、あまりいません。

それよりも大切なのは、自分が今いる場所を大切にすること。家で、学校で、友だちの中で、やさしい言葉をかける。ちゃんとあいさつをする。困っている人を助ける。

それだけでも、まわりは少し明るくなります。一人ひとりの小さなあかりは、小さく見えるかもしれませんが、でも、そのあかりがたくさん集まると、大きな明るさになります。みんなが自分の場所を照らすことができれば、学校も、町も、日本も、もっとやさしくて、あたたかい場所になるはずですよ。

< 1月～3月の稽古予定 >

心身統一道(姿勢のテスト)	氣の体操法
1. 立ち姿の統一	★号令をかけながら体操
2. 折れない腕	1. 腕回し技
3. 静坐の統一	2. 腕振り技・腕振り跳躍技
4. おじぎの統一	3. 手首の体操(二教技・小手おろし技・三教技)
5. あぐら姿の統一	4. 一教技・前後技
6. 氣の呼吸法	5. 前進後進技
	6. 前方回転技・後方回転技
心身統一合氣道	
① 片手交差取り呼吸投げ	* 基礎の形、飛び込みの形
② 片手取り交差取り小手おろし	* 固め
③ 正面打ち一教	* 固め
④ 正面打ち小手おろし	* 固め・前方投げ
⑤ 胸突き小手おろし	* 固め・前方投げ
⑥ 呼吸動作	* 左右に転がる稽古も行う

4月末まで「受け身 特訓クラス」を試験的に開始します

1月～4月末まで、期間限定で、新たに「受け身特訓クラス」として試験的に実施することとしました。

半年以上稽古に参加している子どもは参加可能とします。

受け身は、安全に稽古を続けるための基礎であると同時に、体を鍛えること、転んだ時に自分の身を守る技術です。無理のない内容で実施していきますので、ぜひご参加ください。

受け身特訓 実施時間

磐田教室 月曜 18:05～18:30

静岡教室 火・木曜 18:00～18:30

凜心館道場 金曜 18:00～18:30 日曜 16:30～17:00

- ・前方回転受け身 ・後方回転受け身 ・一教受け身
- ・呼吸動作の動きで左右に受け身 など

「明るい顔」

明るい顔が まわりを明るくし
暗い顔が まわりを暗くする

いつもほほえみを失わない
そんな明るい顔を持ちつづけたい

自分の顔は 自分が見るためではなく
みんなに見ていただくためにある

そう気がついたとき
明るい顔づくりに 真剣にとりくむようになる

心の安らぎ 静かなよろこび
それが顔の表情筋をやわらげて
美しいほほえみをつくりだす

明るい顔づくりは 一生の修行である

大崎健一師範より (2026年 年頭に当たって)

「自分の顔は、みんなに見ていただくためにある」とあります。

考えてみれば、自分の顔は、自分の目で直(じか)に見ることはできません

「鏡でみることができる」といっても、鏡の顔は、あくまで鏡にうつった顔であって、自分の顔はこつちにあるわけです。直にみているわけではありません。

どういことは、この顔は人様に見ていただく顔だということに気づきます。

その顔が明るければ まわりの人もあかるくすることが出来ます。

「人は幸せだから笑顔になれる」のではありません。いつも笑顔でいる人のところに幸せはやってくるのではないのでしょうか。どうか、この一年いつも笑顔でいられるよう。

明るい顔づくりを心がけて素晴らしい年にしていきましょう。