

武道～合気道①～

組 番

氏名

今日の学習課題	昨年の学習を復習しよう
---------	-------------

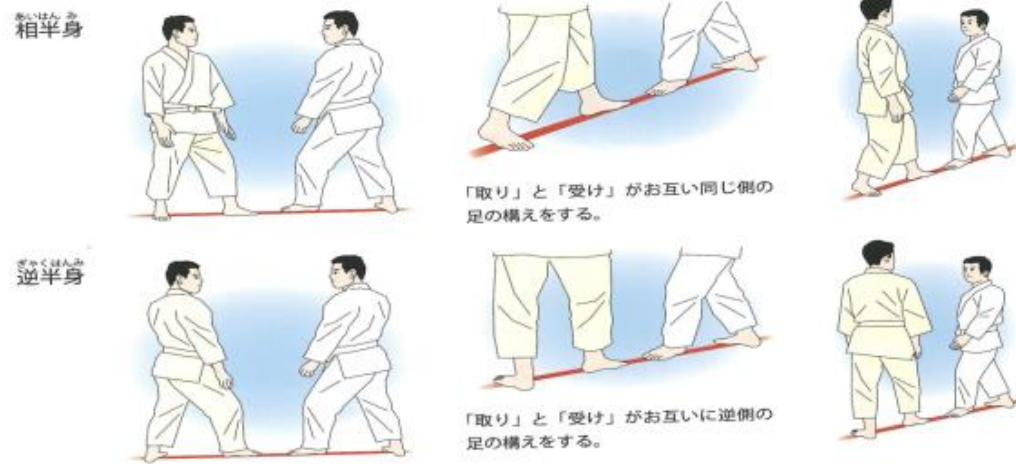
1. 合気道について知ろう

- ①どこで生まれた武道ですか。()
- ②誰によって考案されましたか。()
- ③相手を投げる、抑える側を()、相手の技を受ける側を()という。

2. 座礼



3. 構え



4. 受身



時	日付	本時の課題		A,B,C
1	/	礼法	靴を揃えて並べ、出入りの際、一礼できた。	
			気持ちを落ち着け、正しい姿勢であいさつできた。	
		受身 膝行	あごを引き、帯を見て受け身がとれた。	
			背筋を伸ばし、前方を見て膝行ができたか。	
今日の学習を振り返って				

武道～合気道②～

組番

氏名

今日の学習課題

呼吸法(座法)・相半身片手取り小手返しを復習しよう

1. 呼吸法 合気道特有の力である呼吸力(全身から生み出される力)を養成するための稽古法



2. 相半身片手取り小手返し

相手の斜め後方に小手(手の甲)を返し、バランスを崩して投げる技。

【小手返しのかみ方】



時	日付	本時の課題		A,B,C
2	/	呼吸法	取りは車のハンドルを切るように両手を動かせたか。	
		小手返し	親指で、相手の小指の付け根を押さえることができたか。	
			受けはあごを引き、帯を見て後ろ受身がとれたか。	
今日の学習を振り返って				

武道～合気道③～

組番

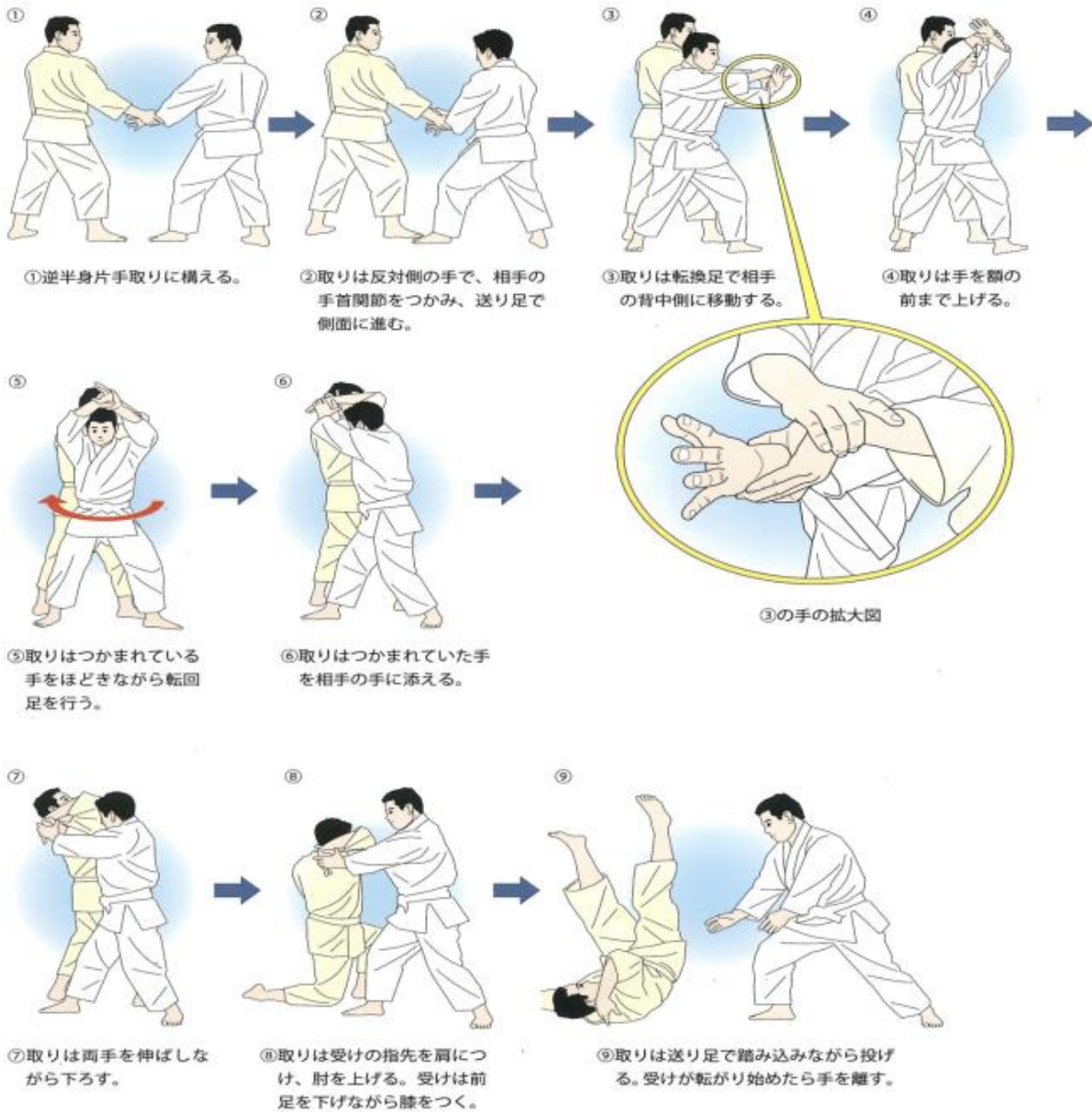
氏名

今日の学習課題

逆半身片手取り四方投げを身につけよう

1. 逆半身片手取り四方投げ

四方投げとは、受けを四方八方にきり分ける投げ技である。



時	日付	本時の課題		A,B,C
3	/	礼法	靴をそろえて並べ、出入りの際、一礼できたか。	
		四方投げ	送り足からの転換の体さばきが、スムーズにできたか。	
			受けは半身を崩さず、腕をたたむ様に受身ができたか。	
今日の学習を振り返って				

武道～合気道④～

組番

氏名

今日の学習課題

相半身片手取り第一教を身につけよう

1. 相半身片手取り第一教

相手のひじと手首をきりおろして抑える、基本の固め技である。



①相半身の構えで手刀を合わせる。



②取りは送り足で進み、相手の肘をつかむ。



③取りは受けの腕を腹の高さまで下げ、手首をつかむ。受けは身体の向きを変えながら、片手を畳につける。



④取りは歩み足で1歩進む。受けは前腕や膝も畳につける。



⑤取りはさらに歩み足で1歩前進する。



⑥取りは相手側の膝をつく。受けはうつ伏せになる。



⑦取りは両膝をつき、跪座になる。



⑧取りは相手の腕全体を畳につけるように抑える。

時	日付	本時の課題		A,B,C
4	/	礼法	靴をそろえて並べ、出入りの際、一礼できたか。	
		四方投げ	受けは上から取りの手をつかめたか。	
			取りは半円を描きながら手を挙げれたか。	
今日の学習を振り返って				