

鯉守道場で合気道を始める方へ

(礼儀)

1 稽古に来る時間

指導者より早く来場し掃き掃除をして、指導者をお迎えするのが礼儀です。

それができない場合は遅くとも稽古開始の10分前には来て準備をしましょう。

2 遅刻・早退

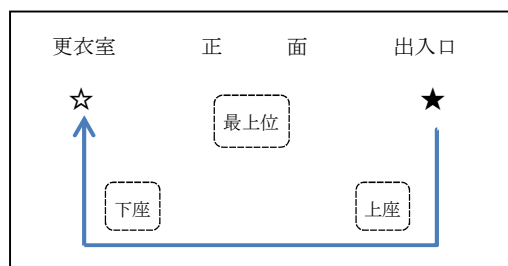
やむを得ない理由で遅刻した場合は、指導者に挨拶（黙礼）をしてから稽古の邪魔にならないよう、速やかに更衣室へ向かいます。指導者が説明中は入場せず正座して待ちましょう。早退の場合は、その旨を予め指導者に伝えた上で一言かけてから帰りましょう。

3 礼の仕方、通り方

当道場では床の間（北側）が最上位、庭側（南側）の出入口に近いほうが上座となります。

床の間の前を避けて通り更衣室に向かいますが、礼をする場所などは下図を参照してください。

通る際は人の前を横切らないように注意しましょう。



★：最初に入る時、帰る時に礼

☆：道着に着替えて出てきた時、稽古を終えて更衣室に入る時に礼。

途中で通る時は軽く会釈でよい。

男女更衣室にも詳細が貼ってあります。

(稽古の心得)

1 稽古は「明るく」「楽しく」でも「厳しく」行いましょう。

2 ジムなどにおけるトレーニングと稽古は本質的に異なります。武道は先人たちが命がけで行ってきたものであり、相手も自分も怪我をしてしまう可能性を秘めています。緊張感を持って臨んでください。

3 合気道は、組んだ相手と型を反復する稽古法を採っています。技をかける「取り」の稽古であるとともに技をかけられる「受け」の稽古です。偏った稽古にならないように注意しましょう。

4 技は教えてもらうものではなく盗むものです。指導者や先輩の動きを注意深く観察するようにしましょう。

5 技のコツなどにつき、必要以上に口頭で説明するのはかえって稽古の妨げになることがあります。開祖のお言葉に「合気とは筆や口にはつくされず 言ふれせずに悟り行え」とあります。考えすぎずに体を動かしましょう。

(先輩・後輩)

1 常識の範囲内で、先輩には礼儀をもって、後輩には愛情をもって接しましょう。ただし、稽古においては後輩が先輩に遠慮をする必要はありません。

2 後輩が入ってきたら、直近の先輩が道場の礼儀作法など（礼、掃除、お茶の用意等）を積極的に教えるようにしましょう。