



仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけませんか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。

教えてくれたのは



江見 博文 さん
高槻市合気道連盟

相手を見切り、導き、一体となる
感じるのは心身の充実



合気道

合気道の特徴は「争わない」こと。武道なのに？と思うかもしれませんが、相手と優劣や腕力を競うのではなく、稽古を重ね、技や肉体、精神を鍛えます。護身術ではなく、基本は危機を察知し、回避することです。

合気道は「許す武道」とも言います。相手の攻撃に、身体をこわばらせて防御したり、反撃したりしません。自然体のまま相手の動きを見切

り、導きます。そして、無理のない動きで、相手と一体となる「和合」を図ります。相手のこともいたわりながら、気をコントロールし、技を出す。この点が合気道の上達には不可欠な精神であり、難しい点でもあります。常に平常心であることが上達のヒントですね。

合気道は年齢や性別や運動経験を問わず、どんな方でも無理なく始められる生涯スポーツです。

そのためお子さまや女性にも人気があり、最初の憧れが「袴姿」であることも多いですね。またこの教室では60代から習い始め20年以上続けられて段位を持っているご高齢の方もおられます。心身が鍛えられ病気にも強く、治りも早いそうです。

合気道は楽しい上に、精神を鍛え、寛容力、人間の大きさを養えます。ぜひ一緒に日本の武道を楽しみましょう。

合気道を始めたい人は

問合 市合気道連盟
Tel.090-7099-9730 (カドカワ)
日時 毎週土曜10:00~11:30 (A)
13:30~16:30 (B)
日曜19:00~20:30 (A)
場所 A 総合体育館
B 古曽部防災公園体育館

市合気道連盟HP



そのほかのスポーツや各種大会に出たい人は

問合 市スポーツ団体協議会
Tel・FAX677-2285、平日9:00~16:00
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP



※施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小・中学生150円（陸上競技場は大人200円、小・中学生100円）
※市内在住、通勤・通学の人以外は利用額2倍
総合スポーツセンター／Tel.677-8200、古曽部防災公園体育館／Tel.681-0031

※スポーツ安全保険：万が一事故が起きた時のために安全保険に加入しましょう。スポーツ安全協会大阪府支部／Tel.06-6643-5234