

合気道とは



<合気道は美男・美女をつくる？>

- ☆姿勢が良くなる。健康になる。自然に骨格を矯正し、左右のゆがみを直す。
- ☆立ち居振る舞い、身のこなしがきれいになる。
- ☆インナーマッスル（俗に裏筋肉）が付いて転びにくくなる。いくら稽古に励んでも、武骨にならない。
- ☆内側の筋肉がしっかりしてるのに、見た目に筋肉隆々になり過ぎず、ほっそり見える。

<無理なく、運動能力、健康・精神性が向上>

- ☆相手と「気」を合わせることを学び、礼儀正しくなり、無理なく社会性が身に付く。
- ☆とっさに身をかばう事が出来るようになり、事故を避けたり、大きな怪我をしにくくなる。

《試合がないので、体格が違っても、か弱い女性、高齢でも無理なく稽古ができて、一生続けることが出来る。》

- ☆小柄、非力でも、力に頼らない合理的な動きの技で、体格が違っても、互角に稽古ができる。稽古をすることが、ストレッチにもなり、全身運動が出来る。呼吸の整え方を身につけられる。
- ☆合気道は、他の武道とは違った魅力があり、初めての人でも、無理なく段階を追って、習うことが出来ます。



<新会員募集中、見学歓迎！>

通常の稽古は、高田城跡公園、図書館と道路を挟んで向かい側「高田スポーツセンター 柔道場」で毎週水曜日 19:00~21:00 と土曜日（主に第二、第四）19:00~21:00 に行っています。

見学は、ご都合のよい日に、自由にお越し下さい。

A & P 合気道上越道場のホームページ <http://aikido-joetsu.com/> で稽古日をお確かめの上、自由に見学をし、お気軽に疑問点をあたずね下さい。（無料体験もできます。）

お聞きになりたいことがありましたら、担当の植木まで、お気軽にお問い合わせ下さい。

A & P 合気道上越道場 代表 **小島** ☎ 090-2673-4744