きょんの

# 休日アクティ部★活動レポ

vol.22

『休日をアクティブに過ごそう!』をモットーに、「やってみたいな～」『休日をアクティブに過ごそう!』をモットーに、「やってみたいな～」と思っていた事に片っぱしから挑戦!

**Profile**

いわきの楽しさをも～っと発掘＆皆さんにお届けすべく、邁進中の入社3年目。

**今月は…**

## 「合気道」に挑戦!

### 競う事なく心身を鍛える武道 技を磨き、礼儀も学べます!

今回は、泉町の〈東湖塾〉にて、合気道に初挑戦して来ました。

合気道は、柔道のように相手と組み合う事がなく、身体に触れた瞬間に技を掛け、相手を制します。さらに、相手を倒す事を目的とせず、試合がないのもその特徴。稽古では技を何度も繰り返し練習する事で、あくまで「心身を鍛える」事を重視して行われるそうです。

教室では、まず先生と生徒さんが技のお手本を見せてくれるので、それに習って生徒同士でペアを組み、交互に技を掛け合います。単純な動きに見えても、実際にやってみるとかなり難しく…先生や生徒さんに教わりながら、ひたすら練習! その中で、少しずつ動きが理解できるととても楽しく、「もっと格好良く技をかけられるようになりたい!」と、夢中で稽古に臨む事ができました。

今回の体験では、「相半身片手取り二教」「相半身片手取り小手返し」といった、5つの基本技を教わりました。ダイナミックな動作も多く、思う存分身体を動かす事ができたので、稽古後は気分爽快でした!

1生徒の皆さんも親身になって教えてくれるのが心強く、楽しく稽古できました♪ 2稽古の始め・終わりだけでなく、ペアで練習した後も、生徒同士で挨拶を行います。姿勢を正して丁寧にお礼を伝える事は、日常生活でも生かされそうです。 3取材に協力頂いた皆さんとの一枚。老若男女問わず、何才からでも始められる合気道。ぜひ見学・体験してみてください!

［取材協力］

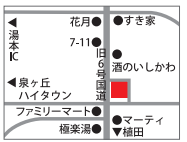
**合気道 東湖塾**（アイキドウ トウコジュク）

☎0246-58-8300

住 福島県いわき市泉町本谷字太田18

営 9:00～21:00（※受付）

P 15台 URL http://www.toukojuku.com/




**★「初心者1日体験教室」開催!**

・日時 … 2016年2月7日（日）13:30～14:30

・料金 … 無料（※要予約） ・準備物 … 動きやすい服装

※見学は随時受付。曜日・時間は上記HPを参照、または問い合わせを。