

上海国際合気道愛好会道場礼儀

上海国際合気道愛好会は、合気道の稽古を通し心身を鍛錬し、人間性の向上と会員同士の親睦を深めることを目的とする。

当会は非営利の民間団体であり、運営は各会員の自発的かつ協調性ある活動により支えられている。このため当会では以下の会則及び道場礼儀を定め、各会員はこれを遵守するものとする。

稽古前の準備

1. 稽古に参加する際は手足の爪を切り清潔を保ち道着を清潔に保つ。
道場入室の際は靴を脱ぎ所定の位置に揃えて置く。
2. 腕時計、指輪、ピアスなど装飾品や、硬い素材の髪留めなどをはずし、お互い怪我のないようにつとめる。
3. 稽古前 15 分から 30 分前には道場に到着し、素早く着替え、畳(マット)を敷き、水汲み、掲示板等道場設備準備をする。これらの準備も鍛錬の一環である。(日曜日稽古の遅刻は、稽古数マイナス 50%とする。)
4. 各自持ち物を整頓し、所定の位置に置き(椅子の上には置かない)、携帯電話はマナーモードにする。
5. 事前にトイレ等身づくろいをすませる。
6. 稽古開始時間前に、自主練習する場合は、必ず準備体操を行う。急な受身や稽古は、怪我のもとである。
7. 他団体が使用中は、むやみに稽古場所に侵入せず、迂回して通行する。

稽古中の注意

1. 道場への入退場時は、道場の正面に一礼をする。稽古開始前は指導者の入場を正座で待つ。
2. 立ち居振る舞い(立ち、座り、歩き)を正し、武道を学ぶ姿勢を保つ。
3. 遅刻をした場合は、畳の外で正座をして待ち、指導者の承諾の後、座礼をして畳に上がる。
稽古中の中座、休息、水分補給の際も指導者の承諾を得ること。
4. 開祖の掛け軸の前に背を向けて座らない。
5. 指導者の技説明後、一同座礼、稽古相手をいち早く探す。相手を決める際は、相手の肩を叩いたり腕をひっぱったりするのではなく、お互い向かい合い座礼後、稽古を開始する。
6. 指導者が、近くで個別に指導しているときは、よく観察し、指導者に場所をあける。
7. 指導者が前で技の説明中は、私語厳禁、タオル等で顔をぬぐわず、髪の毛も直さない。
8. 遅刻者は、指導者説明中の入退場を控え、入室してしまった場合は、その場に正座して説明を聞く。
9. 稽古中に道着が乱れた場合は、正面に背を向け道場の隅で整える。
稽古前後の黙想前にも、着衣の乱れを整える。
10. 私たちは道場での合気道稽古生であり、自己の虚栄心を満たすために稽古をするのではない。
稽古中は、力に頼った技のかけあいや、ふんばりあいをしないこと。
11. 他人の前を横切る際は、一礼してすみやかに通り過ぎること。
12. レベル向上のために、自分より上の先輩や有段者に積極的について稽古に励む。

見学時の注意

1. 見稽古(怪我や体調不良他のために稽古に参加できないが、見学することを見稽古という。)
参観者は、道場の脇で姿勢正しく座ること。足を組む、私語、電話、飲食なども厳禁。
参観者は許可なく写真やビデオを撮らない。
2. 見稽古者は稽古開始終了時の座礼はともに行う。
3. 見稽古者は、最初から最後まで見届け、指導者が認めた場合のみ、その日の 0.25 稽古数を付与する。
4. 見学希望者は、事前に届け出ること。無断で道場に入室することはできない。

稽古後の注意

1. 稽古後、いち早く全員で雑巾がけ、畳運び、バケツの後片付けをすること。撤収作業が終わるまでが稽古である。
2. 当道場の帯やTシャツ、サポーター等を借用した際は、洗濯後返還のこと。
3. 他団体の用具や他人の武器や稽古道具に勝手にふれない、また用具をまたいで通過しない。
他団体が使用する場所を横切らない。迂回して通行する。

これらは、礼儀のみならず稽古中の集中力を高めるためでもある。心ここにあらずの稽古は、大変危険である。安全に注意してお互い怪我のないようにすること。稽古中の怪我、その他の事故については個人の責任とする。

～お互い気持ちよく稽古に励むことを期待する。～

私は会則、礼儀の主旨を理解し遵守することを誓います。

年 月 日

氏名;

2014/12