

全3巻で習得! 見て学ぶ“映像”の教科書!!

収録内容

■基礎動作

- 準備運動 ●基本動作 ●攻撃の方法
- 受身 ●相対動作 ●整理運動

■基本技

- 相半身片手取り 入身投げ ●正面打ち 入身投げ
- 逆半身片手取り 四方投げ 表 ●逆半身片手取り 四方投げ 裏
- 相半身片手取り 第一教 表 ●相半身片手取り 第一教 裏
- 正面打ち 第一教 表 ●正面打ち 第一教 裏
- 呼吸力の養成法

■固め技

◎第一教(腕抑え)

- 座技 正面打ち 第一教 表 ●座技 正面打ち 第一教 裏
- 横面打ち 第一教 表 ●横面打ち 第一教 裏
- 後両手首取り 第一教 表 ●後両手首取り 第一教 裏
- 肩取り 第一教 表 ●肩取り 第一教 裏

◎第二教(小手回り)

- 座技 正面打ち 第二教 表 ●座技 正面打ち 第二教 裏
- 片手取り 第二教 表 ●片手取り 第二教 裏
- 肩取り 第二教 表 ●肩取り 第二教 裏
- 諸手取り 第二教 裏

◎第三教(小手ひねり)

- 正面打ち 第三教 表 ●正面打ち 第三教 裏
- 逆半身片手取り 第三教 表 ●逆半身片手取り 第三教 裏
- 横面打ち 第三教 表 ●横面打ち 第三教 裏
- 後両手首取り 第三教 表 ●後両手首取り 第三教 裏

◎第四教(手首抑え)

- 座技 正面打ち 第四教 表 ●座技 正面打ち 第四教 裏
- 横面打ち 第四教 表 ●横面打ち 第四教 裏
- 肩取り 第四教 表 ●肩取り 第四教 裏
- 両手取り 第四教 表 ●両手取り 第四教 裏
- 後両手首取り 第四教 表 ●後両手首取り 第四教 裏

◎第五教(腕伸し)

- 正面打ち 第五教(素手)表

CONTENTS

■Basic Steps

Warm-Up Exercises/Basic Movements/Offensive Moves
/UKEMI/SOTAIDOSA/After Training Exercises

■Basic Techniques

AI-hammi Katate-dori Irimi-nage
Shomen-uchi Irimi-nage
Gyaku-hammi Katate-dori Shiho-nage ~Omote~
Gyaku-hammi Katate-dori Shiho-nage ~Ura~
AI-hammi Katate-dori Ikkyo ~Omote~
AI-hammi Katate-dori Ikkyo ~Ura~
Shomen-uchi Ikkyo ~Omote~
Shomen-uchi Ikkyo ~Ura~

Breath Power

■KATAME-WAZA

◎Ikkyo Ude-osae
Zagi Shomen-uchi Ikkyo ~Omote~
Zagi Shomen-uchi Ikkyo ~Ura~
Yokomen-uchi Ikkyo ~Omote~
Yokomen-uchi Ikkyo ~Ura~
Kata-dori Ikkyo ~Omote~
Kata-dori Ikkyo ~Ura~

Ushiro-ryotekubi-dori Ikkyo ~Omote~
Ushiro-ryotekubi-dori Ikkyo ~Ura~

◎Nikyo Kote-mawashi

Zagi Shomen-uchi Nikyo ~Omote~
Zagi Shomen-uchi Nikyo ~Ura~
Katate-dori Nikyo ~Omote~
Katate-dori Nikyo ~Ura~
Kata-dori Nikyo ~Omote~
Kata-dori Nikyo ~Ura~

◎Morote-dori Nikyo

~Omote~
~Ura~

◎Sankyo Kote-hineri

Shomen-uchi Sankyo ~Omote~
Shomen-uchi Sankyo ~Ura~
Katate-dori Sankyo ~Omote~
Katate-dori Sankyo ~Ura~
Yokomen-uchi Sankyo ~Omote~
Yokomen-uchi Sankyo ~Ura~
Ushiro-ryotekubi-dori Sankyo ~Omote~
Ushiro-ryotekubi-dori Sankyo ~Ura~

◎Yonkyo Tekubi-osae

Zagi Shomen-uchi Yonkyo ~Omote~
Zagi Shomen-uchi Yonkyo ~Ura~
Yokomen-uchi Yonkyo ~Omote~
Yokomen-uchi Yonkyo ~Ura~
Kata-dori Yonkyo ~Omote~
Kata-dori Yonkyo ~Ura~
Ryote-dori Yonkyo ~Omote~
Ryote-dori Yonkyo ~Ura~
Ushiro-ryotekubi-dori Yonkyo ~Omote~
Ushiro-ryotekubi-dori Yonkyo ~Ura~

◎Gokyo Ude-nobashi

Shomen-uchi Gokyo(sude) ~Omote~
Shomen-uchi Gokyo(sude) ~Ura~
Yokomen-uchi Gokyo(sude) ~Omote~
Yokomen-uchi Gokyo(sude) ~Ura~

DVD
教本

AIKIDO
合気道
1

固基
め本
技動
作



DVD 教本

合気道

同時収録 JAPANESE/ENGLISH

合気会本部道場
Aikikai Hombu Dojo

Basic Steps
Basic Techniques
KATAME-WAZA

第一巻

固基
め本
技動
作

開祖・植芝盛平より伝わる技を、
植芝吉祥丸・二代道主
植芝守央・本部道場長(現道主)が演武!

Second Doshu Ueshiba Kisshomaru
and the Aikikai Honbu Dojo-cho(current Doshu)
Ueshiba Moriteru demonstrate the techniques of Aikido
passed down from the Founder Ueshiba Morihei



制作・著作◎(財)合気会 演武◎植芝吉祥丸(合気道道主) 植芝守央(本部道場長)

発売元◎(財)合気会 監修・指導◎(財)合気会本部道場 制作協力◎(株)エルコム 販売◎(株)BABジャパン

※このDVDはVHSビデオ全7巻として発売された貴重映像の内、第一巻から第三巻までをDVDとして改めて発売したもので、人物の役職・肩書き等は当時のものです。

AKY-1D	日本語: 85min English: 78min	本体 5,500円+税	MPEG2	COLOR 片面1層
				SELL ONLY
	スタンダード サイズ			レンタル不可/複製不可

●BABジャパン 〒151-0073 東京都渋谷区笹塚1-30-11 TEL/03-3469-0135 FAX/03-3469-0162 URL: www.bab.co.jp/

ISBN978-4-86220-391-5 C2875 ¥5500E

DVD
VIDEO
BAB
ジャパン

日本語: 85min.
English: 78min
5,500円+税