

# A I K I D O

## 収録内容

### ○基本技

- ・片手持ち四方投げ(一)
- ・片手持ち四方投げ(二)
- ・正面打ち一ヶ条抑え(一)
- ・正面打ち一ヶ条抑え(二)
- ・片手持ち二ヶ条抑え(一)
- ・片手持ち二ヶ条抑え(二)
- ・正面打ち三ヶ条抑え(一)



- ・正面打ち三ヶ条抑え(二)
- ・正面打ち四ヶ条抑え(一)
- ・正面打ち四ヶ条抑え(二)
- ・片手持ち側面入り身投げ(一)
- ・横面打ち正面入り身投げ(二)
- ・胸持ら肘締め(二)
- ・正面打ち小手返し(二)
- ・両手持ち天地投げ(一)
- ・座技両手持ち呼吸法(一)

### ○構え

### ○正座法

### ○礼法

### ○膝行法

#### ○基本動作

- ・体の変更(一)
- ・体の変更(二)
- ・臂力の養成(一)
- ・臂力の養成(二)
- ・終末動作(一)
- ・終末動作(二)

#### ○受身

- ・前方回転受身
- ・前方飛躍受身
- ・後方受身

### ○基本技

- ・片手持ち肘当て呼吸投げ(二)
- ・半身半立ち両手持ち四方投げ
- ・正面打ち二ヶ条抑え(一)
- ・正面打ち自由技

指導・監修／安藤毎夫(あんどう づねお)

昭和31年生まれ。大学時代より合気道の修行を開始。サラリーマン生活の後、養神館に内弟子として入門。以後、故・塩田剛三館長のもと、圧倒的な稽古量と飽くなき探求心をもって合気道を追求。現在、養神館合気道「龍」を主宰する



## 教則ビデオ シリーズ

### 初級編

一般・十級～四級  
(少年:十級～初段)



## 昇級、昇段審査に対応した段階別合気道

真の技術向上は「正しい稽古の実践と継続」にある。達人・塩田剛三の意志を受け継ぐ養神館合気道・安藤毎夫師範による分かりやすい指導解説の数々。これらを段階的に学んでいくことで播るぐことのない合気道技の核心を体得することができるだろう

|        |               |             |             |            |
|--------|---------------|-------------|-------------|------------|
| DRA-3D | 54min.        | ¥5,500 (税別) | MPEG2       | COLOR 片面1層 |
|        |               |             |             | SELL ONLY  |
|        | スタンダード<br>サイズ |             | レンタル不可/複製不可 |            |

●制作・発売／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/

ISBN4-89422-604-9 C2875 ¥5500E

段階別  
合気道教則  
ビデオ

### 初級編

養神館  
合気道  
龍

## でもる合気道

正しい稽古の  
実践と継続



BAB  
ジャパン

54min

¥5,500+税

# A I K I D O

段階別  
合気道教則  
ビデオ

### 初級編

一般・十級～四級  
(少年:十級～初段)



## 養神館合気道 龍

正しい稽古の実践と継続