

# 形の稽古について

## 「形」研修部

講道館では、毎週火曜日、木曜日の17時から19時に形の稽古日を設けております。  
形に興味があり練習したい方、昇段審査に向けて形を学びたい方、競技会に向けて演技に磨きをかけたい方等、皆さまご参加いただけます。

<形の授業 概要> 毎週2回（火曜日、木曜日）※2023年4月より、金曜日から木曜日に変更しました

曜日	時間	場所	担当指導員
毎週火曜日	17:00 -19:00	6階国際部道場	鮫島元成八段・道場良久八段
毎週木曜日	17:00 -19:00	6階国際部道場	宇津木俊博八段・宗義明八段

### <稽古参加の手順>

#### 1) 講道館新館4階にて受付

4階受付にて「形」研修部へ参加の旨をお伝え下さい。参加費用は通常の稽古参加と同様です（稽古費に含まれております）。（講道館四段以上、女子参段以上は稽古費不要、その他の方で1日参加の場合は880円、月払いの場合は5,500円。）

「極の形」「講道館護身術」を練習予定の方で、形の用具が必要な方は、受付にて申し出て下さい。受付にて用具の貸し出しをいたします。（貸し出しの際、「貸し出しノート」に日付、氏名、用具名を記入し、研修終了後には速やかに返却して下さい。）

#### 2) 更衣室にて柔道衣に着替えた後、道場へ

- ・講道館では白の柔道衣を着用し、中にTシャツ等は着ないでください。女子は、白のTシャツを着用して下さい。
- ・道場については変更になることがあります。練習前に4階受付にてご確認ください。

#### 3) 「参加者ノート」の記入

道場に入った後、入り口付近の長椅子の上に置いてある「参加者ノート」に「氏名」と稽古希望の「形」の名称をご記入下さい。

#### 4) 稽古

##### 稽古の流れ

- ・17時に整列・礼をして開始します。
- ・準備運動は各自で行ってください。
- ・稽古時間の途中からの参加も可能です。
- ・周りの修行者とぶつからないよう、適宜スペースをとって稽古してください。
- ・指導者から整列の号令があるまで、各自自由に稽古が出来ます。

- ・相手がいない方は、道場内にいる他の修行者に相手をお願いしてください。
- ・相手が見つからない場合は、指導者にお声かけください。
- ・19時には整列・礼をして解散です。
- ・整理運動は各自で行ってください。

## 5) 稽古のポイント

- ・全体に対する講習や講義形式ではありません。
- ・原則「研修」となりますので、質問のある方、指導を希望の方は、指導者に直接お声かけください。
- ・指導者は紅白帯で指導員マークが付いている柔道衣を着ております（写真参照）。



※併せて、毎月土曜日（大道場 15:30-17:00）に行っている「形研修会」でも形を練習いただけます。  
（講道館 WEB にて毎月の日程をお知らせいたします。）

ご不明な点がございましたら、下記道場指導部までお問い合わせください。

**講道館道場指導部：03-3818-4171（月～金 10:00～12:00、13:00～17:00）**

以上