

TABLE OF CONTENTS

INTRODUCTION	7
--------------------	---

PART ONE

独り技	HITORIWAZA	9
1 体操	TAISO	11
2 氣結びの行	KIMUSUBI NO GYO	23
3 整体法	SEITAIHO	31
4 膝行	SHIKKO	37
5 合氣体操	AIKI TAISO	39

PART TWO

続き技	TSUZUKIWAZA	57
6 受けと投げ	UKE AND NAGE	59
7 片手取り	KATATEDORI	67
8 後ろ片手取り	USHIRO KATATEDORI	95
9 両手持ち	RYOTEMOCHI	117
10 両手取り	RYOTEDORI	141
11 両肩取り	RYOKATADORI	157
12 後捕	USHIRODORI	171
13 正面打ち	SHOMENUCHI	181
14 横面打ち	YOKOMENUCHI	193
15 突き蹴り	TSUKI AND KERI	209
16 座り技	SUWARIWAZA	233
17 後ろ両肩取り	USHIRO RYOKATADORI	245
18 半立	HANDACHI	255
19 肩取り面打ち	KATADORI MENUCHI	263
20 短刀取り	TANTODORI	273
21 木剣取り	BOKKENDORI	295
22 杖取り	JODORI	307

PART THREE

組技	KUMIWAZA	319
23 心身統一	UNIFICATION OF MIND AND BODY	321
24 氣のテスト	KI TESTING	323

25	杖体操	JO TAISO	325
26	合氣道の技の意味	MEANING OF AIKIDO TECHNIQUES	329
27	入り身	IRIMI	331
28	表と裏	OMOTE AND URA	335
29	転身	TENSHIN	343

PART FOUR

	多人数掛	TANINZUGAKE	345
30	両手持ち	RYOTEMOCHI	347
31	緩急自在	USING KI FREELY	355
32	杖投げ	JONAGE	357

PART FIVE

	武器技	BUKIWAZA	371
33	棒と杖	BO AND JO	373
34	木剣の形 1	BOKKEN KATA 1	381
35	木剣の形 2	BOKKEN KATA 2	389
36	杖の形 1	JO KATA 1	397
37	杖の形 2	JO KATA 2	405
38	組太刀	KUMITACHI	411
39	心剣	SHINKEN	419

PART SIX

	禊	MISOGI	427
40	木剣の禊	MISOGI WITH BOKKEN	429
41	鈴の禊	MISOGI WITH BELL	435
42	氣祓い	KIBARAI	439

PART SEVEN

	健康道	KENKODO	441
43	操体法 1	SOTAIHO 1	445
44	操体法 2	SOTAIHO 2	449
45	操体法 3	SOTAIHO 3	451
46	手当法	TEATEHO	455