

## 编写说明

本书由北京师范大学体育与运动学院武术教研室主任、民族传统体育学硕士研究生导师王建华教授和日本筑波大学体育科学系博士研究生屈国锋先生共同构思、编译撰写；日本筑波大学体育科学系藤堂良明教授（屈国锋的导师）担任本书的顾问；藤堂良明教授、屈国锋和筑波大学合气道部的左近洋平先生一起为本书做了照片示范。

日本合气道是一种有近百年历史、以修身养性为主要目的的日本武道。日本合气道的流派众多，但内容大致相同。我们在本书中所介绍的是日本合气道的概况、主要流派、场地、服装、礼节、技术原理等基本知识和合气道的准备活动、倒地练习、最基本的17种技术方法等基本练习内容。目的是想让我们的广大初学读者了解、感受、有兴趣地参与合气道的健身锻炼，在练习中获得身体健康和心理健康，充满信心地投入到现代社会生活中去。

本书第一章和第二章的第一、二节由屈国锋示范；第二章的第四节由左近洋平示范；第二章的第三、五、六、八节由屈国锋和左近洋平示范；第二章的第七、九节由藤堂良明和屈国锋示范。全书最后由王建华统编、修改定稿。

北京师范大学体育与运动学院 王建华

日本筑波大学体育科学系 屈国锋

2005年10月7日

## 前 言

日本合气道是一种有近百年历史的日本新兴武道项目。和我国的太极拳一样，是一种由原始的搏击武术演化成今天的以修身养性为主要目的、具备了现代体育特点的新生武道。

新生日本武道主要有以下9种：柔道、剑道、弓道、合气道、空手道、相扑（也可以算为一种“道”）、雉刀（一种长柄刀）道、铊剑（相当于步枪的刺刀术）道和源于我国少林武术的日本少林寺拳法。合气道是上述9种武道中特色鲜明的一种。它从创始之初，就把各种武道、武术、格斗技术所追求的拼杀技能放到了第二位，而把通过拼杀技巧的练习来培养人的内涵放在第一位。日本武道与日本武术的最大区别在于武道排除了致人于死伤的危險内容，以树人、育人（包括了一般意义上的教育和身体教育即体育意义上的树人、育人）为基本理念。

合气道是产生和流行于日本的一项徒手对抗或徒手对短刀（塑胶制的柔软小刀）的武技。合气道的动作极具艺术性，没有其他武道和武术的激烈强力对抗，它反对主动攻击别人，追求的是一种纯防守的武技；合气道的理念强调“后发制人”和“一招制服对手”，倡导即使遇到敌意很强的对手，也尽量用爱心对待。合气道即使在实战防卫中也尽量要做到制而不杀。

另外，合气道具有“不与对手直接对抗、平稳沉着”的特点，动作丰富且简单易学易练；不受身体条件、武术功底以及

年龄的限制，各类人群都有可选择的练习方法，一般的正常人都可以参加合气道的练习。因此，合气道在日本和世界上是深受武术爱好者喜爱的健身修身功夫。目前在世界上开展日本合气道的国家和地区 80 多个，合气道练习者 150 多万人。

合气道虽然在世界上发展很快，但在我国还处于起步阶段。在北京、广州、上海等大城市，合气道从 2002 年登陆以后迅速地发展起来。一些健身机构为了促进中日文化交流，正在筹建日本合气道的道场，聘请日本合气道专业教练员传授原汁原味的日本合气道这种高雅的武技。目前我国已有数家被“日本合气会”认可的道场。

合气道简单易学，在日本不分男女老少、练习者众多。由于合气道对我国的许多人来讲尚属新的运动概念，目前参与合气道的练习者多为信息来源广泛、收入较高的白领阶层人士、家庭相对富裕的学生和在华的外国人等。另外，我国的一些大专院校也聘请日本合气道专家讲学或将合气道引入学校，作为选修课和课外活动的锻炼内容。由此可以看到，合气道正在开始向我们的社会和学校靠近。

我们希望通过本书的介绍，引起我国热爱生活、追求健康的人群对日本合气道的关注，同时在参与合气道的练习过程中，收到“洋为中用”的身心健康效果。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>