



# 道場規則及禮儀

所有申道場成員在道場內都必須遵守以下所有道場規則及禮儀。

## 准备工作：

1. 保持道服的干净整洁并前请剪短手脚指甲。
2. 请提前 15-30 分钟到达道场，尽快换好衣服并完成铺设垫子及清洁等准备工作。  
(请注意道场内的一切活动都是合气道修炼的一部分，大家务必积极参加)
3. 在进入道场时需立正向道场鞠躬行礼并将鞋脱下，将鞋头朝向门外的方向整齐放好。
4. 除去手表及各类随身饰物，以防在练习的过程中伤害到自己 and 同伴。
5. 将自己的个人物品整齐摆放，并将手机调到静音状态。
6. 训练没有正式开始之前可自行做一些热身活动，在没有充分热身的情况下请勿做剧烈运动。

## 训练礼仪规范：

1. 开始练习和结束练习要离开场地（或垫子）时，都需向道场正面正坐行礼。
2. 按照段位及级别的次序排列好并面向道场正面正坐，调整呼吸、静心，请勿互相交谈。
3. 不得背对开祖的挂轴跪坐。
4. 指导老师示范讲解时，请勿交头接耳，用手帕等擦脸，整理头发等行为。
5. 整个练习过程中禁止随意走动、喝水、聊天、使用移动电话等行为。中间休息时可以喝水但请勿大声喧哗。如有特殊情况，请先向指导老师提出申请。
6. 指导老师示范讲解结束后，大家一起行礼，然后迅速寻找练习伙伴。尽量每次与不同的伙伴练习，以此提高自己的适应能力。新生尽量主动找高级别老生练习，这样能得到更多的指导，两个新生一起练习是无法得到提高的。
7. 找练习伙伴时，要尊重你的伙伴，请不要用拍打或拉扯对方来邀请。正确的方式是迅速走到对方的面前行礼。
8. 练习内容以指导老师示范讲解的动作为准，请不要自由发挥，以免造成不必要的意外。
9. 训练当中，如果整理衣服，需背对练习的同伴，在道场的角落或者边上迅速的整理。
10. 指导员训练中单独指导的时候，看的人需要安静的在一旁正坐学习，指导结束后需行礼。
11. 练习中需要提高安全意识，时刻留意身边的情况并保持安全的练习距离，保护自己和他人。
12. 训练中务必注意安全，请记住合气道是一种武术，练习的时候一定要集中精神，以免发生意外。
13. 上 / 下课时整队开始默思前，请保持保持道服穿着整齐。

## 迟到者礼仪规范：

1. 在入口处向道场行站立行礼，进入道场后马上迅速安静的更换道服并放置个人物品，不得随意走动。
2. 然后在入口处向道场正坐行礼，然后在原地正坐，举起右手向师范 / 指导员示意“请求进入道场”。
3. 得到师范 / 指导员允许后，以膝行的方式进入道场的最后一排，进行简短的热身，活动范围尽量小一些。

## 参观者礼仪规范：

1. Migeiko (稽古，由于受伤或生病或其他原因不能参加训练的学员) 或参观者，应该在垫子旁端正的坐。安静的听课，不要很随意的大声说话和随意走动。
2. Migeiko 必须看完全部上课的过程，经当场的指导老师认可才可以算做 0.25 课时。
3. 参观者，应该提前与道场指导员联系，请勿随意进入道场。
4. 参观者未经许可不得随意摄影摄像。

## 其他注意事项：

申道场将负责您的合气道训练课程，道场的练习费必须在到期日前交付，所缴交的所有费用不能退还和转让。

所有学员必须签订《免除责任协定》，并将其交给您的道场指导员，没有签订此协定者将不能参加训练。

申道场每年举行 2 次审查考试，只有注册成为正式会员后才可以参加升级审查考试。

会员如离开申道场超过两年（在这段时间内未交纳练习费），则需重新报名注册。

申道场不对学员在道场中的财产损失或失窃负责，学员应妥善保管个人财物。

