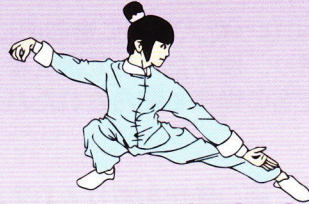


# 新規受講生募集中！！

講習内容

- 四十八式太極拳
- 中国太極功夫扇



老若男女、体力や年齢に合わせ無理なく学びやすいように丁寧に指導、段階的に進めていくカリキュラム

★初心者は、気功と太極拳を基礎から丁寧に指導します。

グループ名	曜日	時間	講義内容
太極拳安芸塾 八丁堀教室 ＜金曜日＞	毎週 金曜日 月4回	13:00～15:00	1年以上の経験者 (太極拳・扇・剣)
		15:00～17:00	初心者 (太極拳・気功)
太極拳安芸塾 八丁堀教室 ＜土曜日＞	毎週 土曜日 月4回	17:30～19:00	初心者 (太極拳・気功)
		19:00～21:00	1年以上の経験者 (太極拳・扇・剣)

※ 5週目は休講となります

会費：月 4,000 円 <入会金は無し>

## 太極拳安芸塾 八丁堀教室

場所：幟町集会所2階 会議室C又はA  
中区八丁堀3-2 京口門公園北

連絡先 塾長 大前 勲：携帯電話 090-2008-1493  
TEL&FAX 082-281-4516  
事務局メール：taoakijuku@yahoo.co.jp

※ 申し込み、問い合わせ、見学無料体験は電話の上、上記場所、日時にご来訪下さい。(随時受付)

# 太極拳

太極拳は、中国古来の伝統である武術と養生法とが強く結びついた600年以上の歴史ある武術であり、健康体操でもあります。

その特徴は、動作が柔和、円滑、そして連続するところにあり、また精神を統一して、バランスをよくし、虚実をはっきりさせて円滑に行うことができ、体位の向上、運動不足の解消、慢性病の運動療法、老化防止。美容効果、精神の安定などに医療効果があるといわれ、老若男女を問わず、誰でも我、体力や年齢に合わせて楽しむことができる生涯を通しての健康法です。

そして、味わい深い東洋哲学の理論と武術の高度な技術を備えたスポーツでもあります。太極拳の他に、太極扇、太極剣、太極鞭杆も取り組めます。

## ○套路紹介：48式太極拳

『簡化24式太極拳』をある程度できるようになった人が次に進むのに適した学びやすい套路です。

24式と同様に楊式太極拳をベースにしており、ゆったりと動きますが、陳式・孫式・呉式など伝統太極拳の動作も取り入れられ素早い動きも含まれ、また左右の動作も配合されたバランスの良い運動ができます。

## ○套路紹介：太極功夫扇

おもに24式太極拳の動作をもとにカンフーと剣の動作を取り入れて作られた扇を使って行う太極扇です。

「ぱっ！と開き」「さっと閉じる」・・・武術の歌にあわせて行う動きには優雅さと力強さがあり、太極扇の健康増進効果に、華麗な扇の舞の美しさが加わり、楽しく演じることができます。



## 練功十八法(気功)

練功十八法は、中国上海で生まれた健康体操で、西洋医学と東洋医学と中国武術の組み合わせによって出来たものです。また、この体操は、中国の養生術、却病延生術などを基本にして完成されたもので、医学的なねらいと健康作りのための体操です。

練習中に内気を強調し。意識で「気」の感覚を得る事が練功の大事なポイントです。

練習の後に疲労が回復され、筋肉が緩められ、体の動きが正常に戻ります。

練習すると、病気の予防と治療に効果があります。特に年輩の方は、体、肢体、内臓の働きがだんだん弱くなっているのので、練習により生理の働きが回復し、老化現象を遅らせ体の健康、長寿に効果があります。

## 八段錦(気功)

八段錦は、中国に800年余りの古くから伝わる伝統的な気功の一種で、長生きするための養生法であり、全身の筋肉をいろいろの方向や角度に伸縮させる医療体操で、高血圧、

胃潰瘍、心臓病、神経系などの病気の治療に効果があるといわれる療法運動です。

その特徴は、八つの動作で深呼吸法をゆっくりすることにより、療法効果が上がると共に、心身が調整され、爽快な気分が得られ、誰でも、どこでも、すぐにできる健康体操です。

## 琉球古武術

※希望者があれば指導します

沖縄に伝わる空手と表裏一体の関係にある琉球(沖縄)古武術は、前後、左右、上下のあらゆる空間に自由に武器を操作し、有効適切な攻防の態勢をとる特徴があります。

練習するのは、棒(棍)術と釵(サイ)術です。

それをマスターすれば、先ではヌンチャク術も練習する予定です。

