

太極拳講座

24式太極拳を初級からゆっくりマスターしましょう

田島文子 東京太極拳協会1級公認指導員

(第三木曜日、午後3時～4時40分、定員14名：年間講座)

「肩が凝る」「腰が痛い」「転倒しそうになる」「筋肉の衰えを感じる」などの症状はありませんか？基本をマスターして中国武術の魅力を一緒に体感しましょう。

体力に自信のない方でも、クラスメイトと一緒に運動習慣が身につきます！

講座開催日		講座内容
4月	17日	腹式呼吸の実践【呼吸法】/ 型式①～③
5月	15日	前進後退左右の動き【歩法】/ 型式④～⑤
6月	19日	攻撃と防御の動き【手法】/ 型式⑥～⑧
7月	10日	自然立ち【身法】/ 型式⑨～⑫
8月	21日	眼の使い方【眼法】/ 型式⑬～⑮
9月	18日	力の到達点【勁力】/ 型式⑯～⑰
10月	16日	4つの手法【四正手】/ 型式⑱～⑳
11月	20日	異なる4つの手法【四偶手】/ 型式㉑～㉒
12月	18日	親指を中心とした手の動き【内旋外旋】/ 型式㉓～㉔
1月	8日	【24式の復習】
2月	19日	【24式の復習】
3月	19日	太極拳24式の総まとめ

抱拳礼で挨拶→怪我をしないよう準備体操、中国の医療体操練功18法

毎回のテーマの説明・実践→部分稽古では毎回2～4くらい進行。細かく説明し

実践(1年で24式套路完成)→太極楽曲で套路を通す。2～3曲→クールダウンの整理体操。

呼吸がおちついたら抱拳礼で終了。

会場 なかのZERO西館学習室4 **参加費**: 1,000円/回/講座

申し込み * 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して
〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO事業課へ
* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>
* 今回のお申込みは2026年3月末まで有効です

注意事項 * 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナーをご覧ください。

問合せ先 * 03-5340-5011(なかのZERO事業課)

共催 なかの文化フォーラム
なかのZERO指定管理者