



4月より 3コースでスタート 太極拳講座

精神修養・健康増進のため新規開講

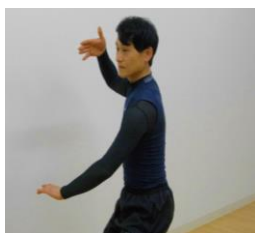
参加者募集



①入門コース(楽しみながら運動習慣)ゆったり太極拳コース

初心者でも学びやすい、**基本である 24 式太極拳**を基礎からていねいに行いながら、日頃から身体を動かす習慣づくりを、無理なくゆったりと学んでいきます。「身体をほぐしてみたいけど、**何が自分に合っている**か試してみたい」という方、一緒に始めてみましょう。練習を続けていくと、**持久力や柔軟性、集中力**も養われます。

②初級コース(太極拳の内容を深めたい方へ)規定太極拳コース



対象: 24式の順番を最後までできる方

24式を行ないますが、このコースはぐっと本格的。**正確な手法、正確な歩法、緻密な動作**を学びます。呼吸に伴う**内臓の動きと脚の動きとの密接な関係**。動作の**伸びやかさと目線の迷い方**との意外な関係性など、いくつかの**重要な項目を体感**しながら、**正しい動作規格**への理解を深めます。太極拳に慣れた方にとっても、**新たな発見**があることでしょう。

③中級コース(より一層太極拳の内容を深めたい方へ)中級規定太極拳コース



対象: 24式の順番を一人で最後までできる方

このコースでは、**正しい手法、歩法を身に付けたうえで48式**など、**24式よりも難易度**の高い種目に取り組みます。**イメージを組み合わせる**ことで、一つ一つの形に込められた**意味を理解**し、動作に**目的意識**が生まれることを学びます

日時: 入門/月 4 回(土)13:00~1H、初級・中級/(土)月 2 回 14:15~

場所: クラブ格技場 (旧若葉台西中学校道場)

参加費: 入門 1000 円/回、初級・中級: 1500 円/回。

講師: 秋山俊行先生(日本武術太極拳連盟公認指導者・全日本孫式太極拳 4 位)

参加資格: 若葉台及び近隣地域に在住在勤であればどなたでも

申込み・詳細問い合わせは: **クラブ事務所(921-0404)**へ

「いつでも、どこでも、だれでも、いつまでも」 スポーツ・文化活動を

VOSC 若葉台スポーツ・文化クラブ

協力: 太極拳朝の会



tofoくじ助成金はスポーツ振興に役立っています