



# 3コースで開講中 太極拳講座



精神修養・健康増進のため常時開講

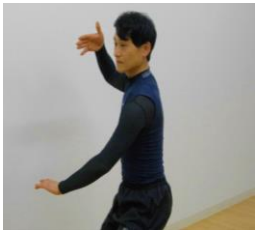
## 参加者募集中



### 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

月2回 1/16,30、2/6,20、3/6,20 日入門 12:30～・初級 13:45～・中級 15:00～、70分

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、月謝会員割引あり

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