

## 【対面開催】健康体操：太極拳－自己体力を超越した耐久力を養っていく健康法－

★会場：相模原ギオンアリーナ（総合体育館） 所在地：相模原市南区麻溝台2284-1

※小田急線 相模大野駅より女子美術大学行バス 総合体育館前下車

※JR横浜線 古淵駅より女子美術大学行バス 総合体育館前下車 等

太極拳の歴史と効用の説明と共に二十四の型を学びます。老若男女問わず、年齢に関係なく、長く続けることが可能な健康法であり体操です。自分の体力に合わせて調節しながら続けてください。動禅とも言われる太極拳は精神を集中し、呼吸はゆっくり動きに合わせて行います。二十四式太極拳は簡化太極拳とも言われ、太極拳を始めるのに適しており、最初から終わりまで普通で4～6分くらい、ゆっくり行いますと8～9分です。やさしくわかりやすい動作から少しずつ複雑で難しい動作に進んでいきます。ただしあまり肩に力を入れることなく、大河の流れのようにゆったりと進んでいきましょう。そして汗をかきながら、笑顔になれますように…。

【受講料】 2,600円

【受講料以外の費用】 なし

【時間・場所・定員】

- 9：30～11：30
- 相模原ギオンアリーナ 剣道場
- 定員35名

【その他】

- 運動強度は激しくありませんが、医師に止められている方は、医師と相談し、了承を得た上でご参加ください。また、日常生活が介助の必要なく一人で行える方を対象とします。
- 動きやすくゆったりとした服装でお越しください。
- 持ち物：体育館履き（室内用シューズ）・水筒・汗拭きタオル  
※体育館履き（室内用シューズ）は靴底が黒色のものは床にブラックマークが付くためご利用できません。

【講師】 神奈川県太極拳連盟 江崎 由布子

【開講日と内容】（全9回）

- ① 10月17日（火） 二十四式太極拳の型（1）～（3）  
起勢など
- ② 10月24日（火） 二十四式太極拳の型（4）～（6）  
左右摟膝拗歩など
- ③ 10月31日（火） 二十四式太極拳の型（7）～（8）  
左攬雀尾など
- ④ 11月 7日（火） 二十四式太極拳の型（9）～（11）  
単鞭など
- ⑤ 11月14日（火） 二十四式太極拳の型（12）～（15）  
高探馬など
- ⑥ 11月21日（火） 二十四式太極拳の型（16）～（17）  
左下勢独立など
- ⑦ 11月28日（火） 二十四式太極拳の型（18）～（20）  
左右穿梭など
- ⑧ 12月 5日（火） 二十四式太極拳の型（21）～（24）  
轉身搬攔捶など
- ⑨ 12月12日（火） 二十四式太極拳の型（1）～（24）  
全体復習