

夜間・太極拳教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】 毎週金曜日 【時 間】 19:30～21:00
【場 所】 南部市民プラザ アリーナ 2分の1面（A）
【対象者】 中学生以上 【定 員】 30人
【持 物】 タオル、水分
【服 装】 運動のできる服装
【連絡先】 NP0法人へきなん総合型スポーツクラブ TEL 0566-42-4233
★天候や施設の都合により変更になる場合があります。ご理解とご協力をお願いいた

目 標	穏やかな動作と意識と呼吸法による心身の健康法を習得する
-----	-----------------------------

期 日	内 容	メモ
第 1 回 10月2日	○開講式、諸連絡 ○太極拳のねらいと心がまえ ○呼吸法 ○立禅、✓手、十字手 ○八段錦（第 1 段錦～第 4 段錦）	
第 2 回 10月9日	○気功法とは ○八段錦（第 1 段錦～第 4 段錦） ○八段錦（第 5 段錦～第 8 段錦）	
第 3 回 10月16日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○太極拳の種類と簡化太極拳 ○簡化太極拳の歩法	
第 4 回 10月23日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳	
第 5 回 10月30日	↓	
第 6 回 11月6日		
第 7 回 11月13日		
第 8 回 11月20日		
第 9 回 11月27日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳	
第 1 0 回 12月4日	○閉講式 ○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳 ○簡化太極拳個人演武	