令和7年度前期

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】　NPO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 4月4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 4月11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 4月18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 4月25日 第５回 5月9日 第６回 5月16日 第７回 5月23日 第８回 5月30日	○八段錦（第１段錦～第８段錦） ○簡化太極拳 ↓	
第９回 6月6日	○八段錦（第１段錦～第８段錦） ○簡化太極拳	
第１０回 6月13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	