

音楽	芸能	美術 工芸	文化	文学	国際 語学	レクリエ ーション	子ども	スポーツ 体操	美容 健康	IT	日常 生活
----	----	----------	----	----	----------	--------------	-----	------------	----------	----	----------

登録名	やまざき しゅういち	分野	スポーツ・体操		
	山崎 修一	小分類	太極拳		
		指導	講演	披露	
		○			

【活動内容】

- “楊名時八段錦太極拳”は年齢や体力を問わずに楽しめる、心と体を元気にする健康法。
- ・八段錦（呼吸法に合わせた八つの型の気功。ゆっくりと動くことで気力充実。心身リラックス）
 - ・太極拳（意識、呼吸、動作を一つにし、経路にそって気の流れを良くする 24 式健康太極拳）

～PR～ 太極拳は、ゆっくりと舞うような無理のない動きの中で、呼吸法にのっとり内面の気を養い、血流を良くして病気を予防する健康法。	標準的なプログラム（90分） ①挨拶②こころの準備（立禅）③からだの準備（手（スワイショウ））④八段錦（第一～第四段錦）⑤24式太極拳（00～24連続／1回目）――休憩――⑥部分稽古（毎回2つくらいの型を稽古）⑦24式太極拳（00～24連続／2回目）⑧八段錦（第五～第八段錦）⑨立禅⑩手（スワイシャオ）⑪あいさつ
--	---

■経費（材料費等）	一回（60分）5,000円（応相談）
■依頼者が準備するもの	特になし
■交通手段	公共交通機関
■資格・経験	・NPO 法人日本健康太極拳協会認定 楊名時太極拳 準師範／指導者 ・同協会介護福祉支援プログラム認定健康太極拳 指導士
■対象者	主に中高年の方

	活動できる曜日		午前	午後	夜間
		月	○	○	
		火		○	
		水	○		
		木	○第2週除く	○第2週除く	
		金	○	○第2週除く	
		土			
		日			
	応相談：応相談				
活動可能地域： 横浜市内					