

指導(活動)分野	太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	いけだ まさこ	登録番号
氏名またはグループ名	池田 雅子	F - 8
指導(活動)内容	・二十四式太極拳を初心者からご指導いたします。どなたにも気軽に楽しんでいただけるように、呼吸法や姿勢についてもお話します	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け	レベル問わず
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者	どなたでも
資格・指導の経験・活動歴	・楊名時太極拳歴16年、師範。初心者向けの太極拳講座講師 ・平成25年より神奈川県日中友好協会主催の太極拳教室講師 ・令和3年仲尾台中コミュニティハウス、中本牧コミュニティハウス講座	
経費	・指導(活動)料 5,000円	・材料費 なし 交通費 実費

### 【プログラムの一例】

#### はじめての太極拳

定員:15人 所要時間:90分

- ① 太極拳の紹介(5分)
- ② 演舞(10分)
- ③ 呼吸法(5分)
- ④ 準備運動(15分)
- ⑤ 太極拳の動きの練習(40分)
- ⑥ 一緒に演舞(10分)
- ⑦ 呼吸法(5分)



- ・演舞時にできれば音楽用のCDラジカセ、及び電源が必要
- ・部屋の広さは人数によって、運動ができる程度必要。
- ・一回のみの体験も、10回程度のコースも可
- ・参加される方のレベルや年齢に応じて、内容はアレンジ可能

### 【街の先生からひとこと】

太極拳はゆっくりとした動きですが、続けることで足腰が鍛えられ、バランス感覚が養われます。リラックスして行うので、ゆったりとした呼吸ができるようになり、ストレス解消にも最適です。いつからでも始めることができますので、ぜひチャレンジしてみてください。