

| | | |
|--------------|---|----------|
| 指導(活動)分野 | 正宗太極拳 | 指導 披露 講義 |
| ふりがな | ぜんにほんじゅうけんれんめいよこはまし しぶちよう さかもと はるゆき | 登録番号 |
| 氏名またはグループ名 | 全日本柔拳連盟横浜支部 支部長 坂本 春之 | F - 16 |
| 指導(活動)内容 | ・日常で活かせる太極拳の基本を指導 ・太極拳、形意拳、八卦掌、各種武器法などの表演(披露) ・太極拳の原理に基づく姿勢や動作、体調、睡眠の改善講座 | |
| 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 | ・全日本柔拳連盟横浜支部長、同本部指導員 中華街等5教室で指導中 ・太極拳歴41年、中国拳法世界大会トリプルメダリスト ・著書「1週間熟睡法」「バスタオル快眠法」など | |
| 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】

みんなで太極拳

定員:15人 所要時間:60分

- ① 気の流れをスムーズにするための準備運動「抜筋骨」
全身の関節を緩め筋肉を柔らかくほぐす
- ② 基本姿勢 背中の後ろを反らさぬよう注意し、あごは軽く引く
- ③ 右琵琶勢 両手を大きな円を描きながら、胸に琵琶を抱えるようなイメージで行う
・美容健康、運動不足解消、精神修養の3つを、正宗太極拳の基礎を通してご指導いたします

「正宗太極拳(柔拳)演武」

- ・演武を披露します
- 「太極拳的姿勢講座」の他、歩き方、睡眠などのワークショップ
- ・体験型で講義します



【街の先生からひとこと】

「中国の公園で年配の方が」というイメージが強い太極拳ですが、実は伝統ある武術。ゆっくりと動くことで身心を整え、正しい姿勢と動きを身につけます。中腰で動くので思ってたより、はるかに良い足腰の鍛錬。心肺機能や関節に過度な負担をかけることがないのも利点です。正宗太極拳で気の力を整え免疫力を高め、感染症に負けない身心と健康寿命 MAX を目指します。