

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づ しづちょう 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 - 19
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44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。