

指導(活動)分野	太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	さの みえこ	登録番号
氏名またはグループ名	佐野 三重子	F - 21
指導(活動)内容	・気功健康法と二十四式太極拳を指導	
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	・楊名時八段錦、太極拳歴 22 年 ・日本健康太極拳協会師範 ・2018 年より横浜市技能文化会館などで指導	
経費	・指導(活動)料 5,000 円    ・材料費 なし    ・交通費 実費	

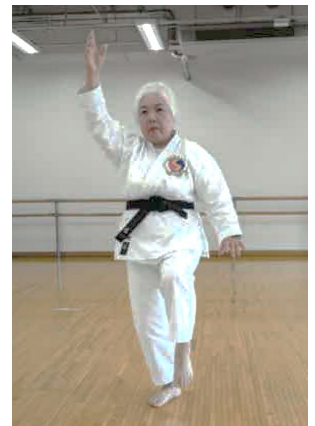
【プログラムの一例】

楊名時気功八段錦太極拳

定員:10~15 人 所要時間:90 分

- ① 太極拳による健康効果について紹介
- ② 立禅、甩手
- ③ 八段錦前半(1 段~4 段)
- ④ 二十四式演舞
- ⑤ 部分稽古(稽古要諦)
- ⑥ 二十四式演舞
- ⑦ 八段錦後半(5 段~8 段)
- ⑧ 立禅、甩手

・初心者の方にも動きやすいよう、  
ゆっくり指導をしています。



【街の先生からひとこと】

姿勢を正し深くゆっくりした腹式呼吸としなやかな動きは、自律神経を整え心身共にリラックス出来、免疫力もアップします。

上虚下実の動きは筋力が増し、バランス機能を高め、転倒防止効果などにつながります。