

## 「太極拳教室」のご紹介

リラックス太極拳、深い呼吸と気の流れを味わってみませんか。



太極拳は、古来より中国に伝承された武術で、「柔よく剛を制す」武術とも言われ、小さな力で大きな力に勝つために、相手の力の大きさと方向を察知し、柔軟な動きで相手の力を外す高度な技法として使われていました。伸びやかでゆっくりとした動作を伴う全身運動であることから、生涯スポーツや健康づくりとして幅広い年齢層で親しまれています。

太極拳は、体に無理な負担をかけず、体力に応じて誰でも行うことができます。練習には、「形練習」(一人で形の練習をするもの)と、「推手」(相手と組手で技を競うもの)がありますが、呼吸を整え、体をゆるめ、意識を集中するために「站樁功(たんとうこう)」などの練習も行います。

当館では、平日の午前中に稽古を行う「火曜教室」と土曜又は日曜の夕方に稽古を行う「土日教室」を開設していますので、ご都合に合わせていずれかの教室をお選びください。

講座名	定員	対 象	曜 日	時 間	(第3期)	開催予定日 (第4期)			講 師
					1 2 月	1 月	2月	3月	
太極拳教室(火)	20名	小学生以上	火	10:00～11:30	2・9・16	6・20・27	17	3・10・17・24	田中 康博
太極拳教室(土日)	10名		土	18:30～20:00		24		7・14	
			日	18:00～19:30	7・14	4・25	22	22・29	

※赤字は祝・日曜日

### 講師プロフィール



田中 康博(たなか やすひろ)  
太極拳4段

兵庫県武術太極拳連盟 理事・事務局長  
第22～28回(2014～20年)兵庫県武術太極拳選手権大会(24式B)第1位