

## 「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という特性が健康とのつながりから、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「站椿功(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	開催予定日 (第IV期)				講師
					1月	2月	3月	4月	
太極拳教室(火)	20名	小学生以上	火	10:00~11:30	16・23・30	20	5・12・26	2	田中 康博
太極拳教室(土日)	10名		土	18:30~20:00	20・27	3	3・10		
			日	18:00~19:30	7・14	11			

### 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