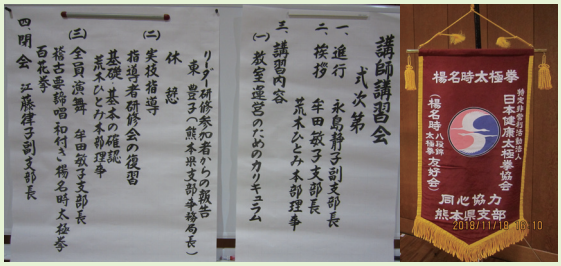
NPO 法人・日本健康太極拳協会

熊本県支部 講師講習会

◆日時 2018 年 11 月 18 日（日）　13 時 30 時分～

◆会場 熊本県公徳会武道場　びぷれす熊日会館７Ｆ



講習会プログラム

教室担当講師及びボランティア講師を対象に教室運営や太極拳のスキル向上のために、リーダー研修会報告と実技指導が行われました。

司会進行
永島静子副支部長

牟田敏子支部長

「私たちの太極拳の質を高め、教室の生徒さんにも喜んでもらえるよう頑張りましょう」牟田支部長

荒木ひとみ本部理事の挨拶

「熊本県支部がリーダー研修報告会や講師講習会をきちんと計画・実施されていることに感謝申し上げます」荒木本部理事

【第１部】教室運営のためのカリキュラム

～リーダー研修会報告～

東豊子事務局長

◆8 月 4、5 日に東京の本部道場で行われ、全国の支部より 33 名参加。
いろいろな経験ができた有意義な研修会でした。

◆趣旨：楊名時太極拳の心と技の伝承、次代の後継者の育成。

・1 日目は楊慧先生より基礎・基本の確認
・八段錦の説明、指導カリキュラムの確認
・楊進先生の講義 NHK「アインシュタインの目」
・不老拳、百花拳、太極之華の演舞
・夜はグループミーティング
・2 日目は楊名時師家著「太極の巻頭文集」の感想発表
・楊進先生による「健康太極拳稽古要諦」の講義、まとめのテスト
・楊慧先生リードによる八段錦

【第２部】実技指導　荒木ひとみ本部理事による指導

◆9 月 23 日、熊本で行われた楊進先生の指導者研修会の再確認と実技指導

○含胸抜背　倒捲肱では手を 135°に開き、凹型の
パラボナアンテナで受け止めるようなイメージで行うとよい。
・かかとは浮かせず体重を乗せ、背骨から手は伸びやかに広がる。
・沈肩垂肘、気沈丹田を意識する。

○虚領頂勁　百会穴から会陰穴まで
真っ直ぐ一線が貫くような意識を持つ。

○甩手での注意点
・股関節を通る縦の機能軸を意識して行う。
・お尻を突き出したり、回したりしない。
骨盤が回ると膝が回り、膝関節を痛める。
・回るところは腰で、場所は胸椎と
腰椎の間あたり。
・重心は中央で上がり端で沈む。

○馬歩一半馬歩一弓歩の立ち方の違い。

○起勢での注意点

・沈むときは足首、膝、股関節の順で緩めていく。

・沈み込むときは、かかとに重心を乗せる。

○雲手の注意点

・目線で手を引っ張る。

・虚領頂勁で動く。

・下に落とす手が先に動き、遅れて上がる手が動く。

・腰の回転が大切。お尻は回さない。

荒木先生の指導で体の動きを一つ
ひとつ確認していく。

【第３部】全員演舞　稽古要諦唱和付き楊名時太極拳の演舞

リードは牟田支部長

江藤律子副支部長の閉会の言葉で講習会を終了。

大変有意義な講師講習会でした！