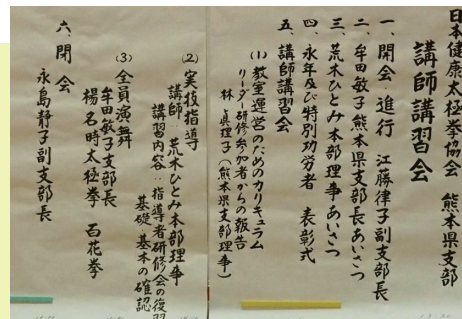




日本健康太極拳協会 熊本県支部 講師講習会



◆日時 2019年12月8日(日) 13:30~16:00

◆会場 熊本県公徳会武道場 びぶれす熊日会館7F

開会前、2019年10月ご逝去された牟田光一郎先生を偲び、松川富子顧問が生前の思い出を語られ全員で一分間黙祷。牟田先生のご冥福をお祈りしました。

その後、教室担当講師及びボランティア講師を対象にしたリーダー研修会報告、実技指導、全員演舞が行われました。参加者62名。

講習会プログラム



1. 開会、進行 江藤律子副支部長

2. 牟田敏子支部長挨拶

「今回で講師講習会は昨年に続き2回目となります。私たちの指導力向上のための講習会です。よろしくお願い致します」



3. 荒木ひとみ本部理事挨拶

「教室運営のため、熊本県支部が真摯に学ぶことを大切にされていることに心より敬意を表します。本日の講習会を今後の指導に役立ててください」



4. 永年及び特別功労者 表彰式

※永年功労者 11名 支部役員として10年以上勤め、支部の発展に貢献(敬称略)

永田弘子 古閑末彦、田上民康、牟田敏子、江藤律子、永島静子、東豊子、倉原クニ子、牟田佳二子、犬童富士子、松永正成、

※特別功労者 6名 支部設立当初から長きにわたり楊名時太極拳の普及・発展に貢献(敬称略)

松川富子、荒木ひとみ、丸山民代、西田朝子、牟田光一郎、稲富久恵

永年功労者表彰



特別功労者表彰



5. 講師講習会

(1) 教室運営のためのカリキュラム

「リーダー研修会 参加報告」 林真理子・熊本県支部理事

◆8月3、4日に東京の本部道場で行われ、全国の支部より35名参加。

○1日目 正午より開講式

- ・ 楊進先生の講義
- ・ 楊慧先生の講話と実技指導

楊名時太極拳の心と技、指導カリキュラム内容の確認

「楊名時太極拳のカリキュラムを統一し、全国どこでも同じやり方でいい、
楊名時太極拳の心と技を正しく伝承していく」

○2日目

- ・ 楊慧先生リードによる八段錦
- ・ 参加者の感想発表



(2) 実技指導 講師：荒木ひとみ本部理事

内容：9月22日（日）楊進理事長による指導者研修会の復習と基礎・基本の確認



○3つの面（矢状面、前額面、水平面）を意識しながら姿勢を正しく保つ。

○甩手

・重心移動

重心を乗せたとき跳ね上げない。

沈むように重心を乗せる。



真ん中が一番高い。



後退のスワイショウでは膝とつま先の向きを一致させる。



○十字手

- ・頭の中（百会）は天に向かって伸ばす。
- ・両手は体の真横から上がり、額のやや上で交差させる。
- ・小指側から空を切り落とすようにして下ろす。

○起勢

- ・指先から上げる。
- ・元々は相手に手首を捕まれたときの外し方の用法。



○野馬分髻

- ・体重を片足にしっかりとせる。
- ・骨盤は斜め前を向く。
- ・後ろ足を引き寄せるとき床を蹴らない。



○白鶴亮翅

- ・跟歩や体重を乗せるときの身体のひねりと重心移動をスムーズに。

◆片足に体重をのせて移動するタイチー・ウォークは、転倒防止に役立つ。

◆太極拳は衰えた体の機能を回復させる効果がある。

(3) 全員演舞

楊名時太極拳の演舞 リードは牟田支部長



百花拳 男性は内側の円、女性が外側の円で演舞



6. 閉会 永島静子副支部長

