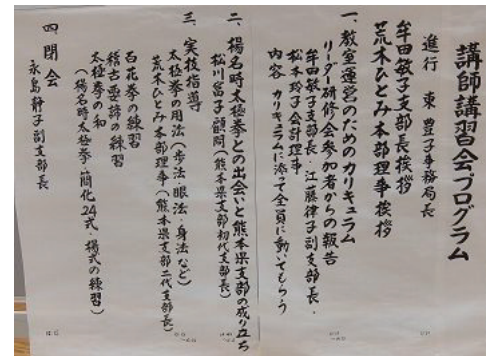


NPO 法人・日本健康太極拳協会 熊本県支部 講師講習会

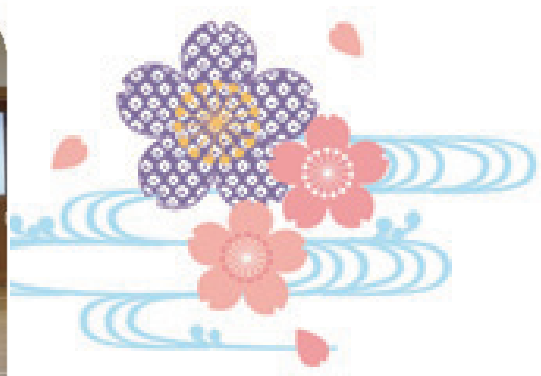
◆日時 平成 30 年 2 月 4 日 (日) 13 時～

◆会場 熊本県公徳会武道場 びぶれす熊日会館 7 F

今日は暦の上では立春。時折、雪がちらつく寒い中にもかかわらず、70 名を超える教室講師・ボランティア講師の皆様が講習会に参加され、半日の講習を熱心に受けられました。



講習会プログラム



司会進行は東豊子事務局長 牟田敏子支部長、荒木ひとみ本部理事の挨拶

【第 1 部】 リーダー研修参加者からの報告

牟田敏子支部長、江藤律子副支部長、松本玲子会計理事

楊名時太極拳カリキュラムに沿って、全員で実技を行いました。



【第2部】 楊名時太極拳との出会いと熊本県支部の成り立ち



松川富子顧問（熊本県支部初代支部長）

「水俣で楊名時先生や師範の先生方の演舞やすばらしい講話があり、魂を揺さぶられました。この太極拳を何としても習いたいという気持ちが強くわき起こりました。」



松川先生は、NHK文化センターをはじめ、県下に多くの太極拳の教室を開設され、1992年に熊本県支部の立ち上げに大変尽力されました。

【第3部】 実技指導

荒木ひとみ本部理事による実技指導



○立ち姿勢について

- ・頭の百会が天に引っ張り上げられるようにし、うなじは立てて、あごは出さない。
- ・胸は丸みを保ち、背中の力を抜き、臍はやや上向き加減。背中のS字湾曲を伸ばすようにして上体は真っ直ぐにする。
- ・股関節を少し緩める。



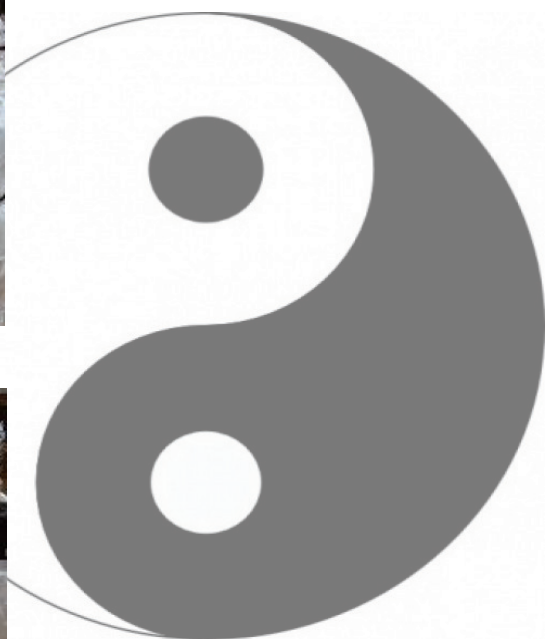
○甩手について

- ・甩手は、呼吸筋を強化して肺の機能を高めることに有効である。
- ・前傾姿勢にならないように気を付け、おしりを回さないようにして行う。
- ・左右に重心を移動しながら、左右対称に行う。
- ・目線が手を引っ張る。



○実際に動きながら、太極拳の用法や歩法、眼法、身法を確認していきました。

○百花拳、太極拳の和



永島静子副支部長の閉会の言葉で講習会を終了しました。