


夜間・太極拳教室 参加者用カリキュラム

【曜 日】	毎週金曜日	【時 間】	19:30～21:00
【場 所】	南部市民プラザ アリーナ 2分の1面（A）		
【対象者】	中学生以上	【定 員】	30人
【持 物】	タオル、水分		
【服 装】	運動のできる服装		
【連絡先】	NPO法人へきなん総合型スポーツクラブ	TEL	0566-42-4233
	碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）	TEL	0566-48-5311

目 標	穏やかな動作と意識と呼吸法による心身の健康法を習得する
-----	-----------------------------

期 日	内 容	メモ
第 1 回 10月4日	○開講式、諸連絡 ○太極拳のねらいと心がまえ ○呼吸法 ○立禅、✓手、十字手 ○八段錦（第 1 段錦～第 4 段錦）	
第 2 回 10月11日	○気功法とは ○八段錦（第 1 段錦～第 4 段錦） ○八段錦（第 5 段錦～第 8 段錦）	
第 3 回 10月18日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○太極拳の種類と簡化太極拳 ○簡化太極拳の歩法	
第 4 回 10月25日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳	
第 5 回 11月1日		
第 6 回 11月8日		
第 7 回 11月15日		
第 8 回 11月22日		
第 9 回 11月29日	○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳	
第 1 0 回 12月6日	○閉講式 ○八段錦（第 1 段錦～第 8 段錦） ○簡化太極拳 ○簡化太極拳個人演武	