

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 碧南市教育委員会スポーツ課（臨海体育館）	TEL	0566-42-4233 0566-48-5311

目 標	穩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	<ul style="list-style-type: none"> ○開講式、諸連絡 ○太極拳のねらいと心がまえ ○呼吸法 ○立禅、丶手、十字手 ○八段錦（第1段錦～第4段錦） 	
第2回 10月11日	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○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	<ul style="list-style-type: none"> ○八段錦（第1段錦～第8段錦） ○簡化太極拳 	
第10回 12月6日	<ul style="list-style-type: none"> ○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 	