

## 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 4月12日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○開講式、諸連絡</li> <li>○太極拳のねらいと心がまえ</li> <li>○呼吸法</li> <li>○立禅、・手、十字手</li> <li>○八段錦 (第1段錦～第4段錦)</li> </ul>	
第2回 4月19日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○気功法とは</li> <li>○八段錦 (第1段錦～第4段錦)</li> <li>○八段錦 (第5段錦～第8段錦)</li> </ul>	
第3回 4月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○八段錦 (第1段錦～第8段錦)</li> <li>○太極拳の種類と簡化太極拳</li> <li>○簡化太極拳の歩法</li> </ul>	
第4回 5月10日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○八段錦 (第1段錦～第8段錦)</li> <li>○簡化太極拳</li> </ul>	
第5回 5月17日		
第6回 5月24日		
第7回 5月31日		
第8回 6月7日		
第9回 6月14日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○八段錦 (第1段錦～第8段錦)</li> <li>○簡化太極拳</li> </ul>	
第10回 6月21日	<ul style="list-style-type: none"> <li>○閉講式</li> <li>○八段錦 (第1段錦～第8段錦)</li> <li>○簡化太極拳</li> <li>○簡化太極拳個人演武</li> </ul>	