

# 特別講習会

護身術

散手・推手

形意拳

正宗太極拳



2024  
11.4 祝

渋谷本部道場

10/24(木)申込開始

## 申込方法

受付：10/24(木)～11/4(祝)

\* 先着順。定員になり次第、締め切ります。

申込：メール・本部受付・電話にてお申し込み下さい。

\* 電話の場合、受付業務時間は出られないこともありますので  
できる限りメールをご利用下さい。メールや電話申込の場合、  
8日以内に振込または受付にて受講料のお支払いをお願い致します。

ご注意ください！

10/29(火)30(水)31(木)は  
本部はお休みのため、  
メール受信のみとなります

申込開始日 **10/24(木)**については、

**メールは 8:00 以降、**

**本部受付は 10:00 以降、**

**電話は 10:45 以降の**

受付開始とさせていただきます。

時間厳守でお願い致します。

## 受講上の注意

\* **新型コロナウイルスによる体調不良**の場合は返金致しますので、  
無理せずお休み下さい(要連絡)。

その他の自己都合によるキャンセル、連絡なしのお休みは、  
返金できません。

\* 各講座とも、前日正午時点で**2名未満**の場合は**休講**とします。  
休講の時はHPにてお知らせ致します。

\* 休講になった場合は**返金**致します。割引については、受講可能な講座の  
数を適用します。振込にて返金の場合は、振込手数料の負担をお願い  
いたします。

例：6コマ申し込んで5コマになった場合は、受講可能だった  
講座の総額から5コマ分の割引とし、残額を返金します。

## メール申込について

お申込みの際は

タイトルを「**特別講習申込**」とし、  
本文に「**氏名**」「**会員番号**」「**連絡先(携帯電話等)**」  
「**受講したい講座 (講座番号と講座名)**」

を必ずご記入ください。特に講座番号のみの  
場合は間違いの元となりますので、講座名も  
併記をお願い致します。

折り返し受講可能かどうかをご連絡しますので、  
info@taikyokuken.co.jp からのメールが受け取れる  
設定にしておいて下さい。  
メールエラーの場合は受付キャンセルとなります。  
メール送信後、2日以内に返信がない場合は電話等  
でお問い合わせください。

ご協力下さい！

## 万全の感染対策で行います

\* **2階(更衣室や談話室)**などが密にならないよう、  
各自、**譲り合い**をお願いします。

例：次のクラスを待つときは、早めに教室へ行き、待つよ  
うにするなど。教室には椅子を用意しています。

\* 2階での**お食事は軽食のみ**とし、**食事**中の**会話はなるべく  
避け**ましょう。

\* 接触を伴う授業以外は、**マスクは個人の自由**です。  
(事務局でもマスクを用意します。接触を伴う授業は、  
不織布マスク必須です)



## Q & A

**Q. どの講座に出れば良いかわかりません。**

**指導員の先生**や**事務局の吉田**にご相談下さい。  
現在の進度や今後すすみたいコースなど  
をお聞きした上で、**アドバイス**いたします。

**Q. お昼などは食べられますか？**

**2階談話室**で**軽食**を召し上がれます。

**Q. 更衣室が混雑しそうです。**

**4階小道場付帯の更衣室**もご利用くださ  
い。講座の入れ替わりの時間に混雑が予想さ  
れますので、なるべく早く来る、次の講座が  
ない場合は談話室でお待ち頂くなど、**譲り合  
い**にご協力をお願い致します。  
また、当日は、**貴重品や荷物を受付でも預  
かり**ますので、お声がけください。

お問い合わせ



全日本柔拳連盟 事務局

TEL 03-3400-9371

info@taikyokuken.co.jp



# 講師と講座内容

\*対象者の書かれていない講座はどなたでも参加して頂けます



地曳寛子 会長 Jibiki Hiroko

**A6 形意連環拳** \*専門クラスで形意連環拳を履修したことのある方  
模範演武の後、王福来老師・黄淑春老師より伝承された型をご指導します。  
定員 28名 5,000円



## A2 単推手・双推手

単推手 30分、双推手 30分の予定。推手は、  
套路と共に車の両輪と言われ、一方で散手の  
基礎となる部分です。套路と散手とをつなぐ  
「推手」を意識してみたいと思います。  
定員 34名 4,000円

植月恵一郎 国際教練  
Uetsuki Keiichiro

## C6 散手 3上歩打擠を使った左右打擠と7左右搬欄

普段教室で形を通して行っていると、ただ通り  
過ぎてしまっていると思います。今回は上記に  
掲げました左右打擠と左右搬欄に絞って散手  
(使い方)を研究したいと考えております。いろ  
んな技術(わざ(技))が含まれていることを理  
解していただき形の理解を深めてくだされば  
幸いです。 定員 10名 4,000円

## A7 氣功

~抜筋骨・氣功法で筋力アップは可能?~  
生理学的観点から見た筋肉の特性を理解して  
いただくことにより、筋力アップは可能かどう  
かを理解していただくように進めたいと考  
えております。 定員 28名 4,500円



早瀬治 国際教練  
Hayase Osamu



利根山貴 指導員  
Toneyama  
Takashi

## D4 太極拳 33-55

型の55まで終えられた方で初心者や復習したい  
方が対象です。蹴り技の多い所です。バランスの  
取りかたや蹴りの違いを中心に全体を行います。  
定員 5名 2,500円

## B5 五行拳 劈拳・鑽拳・崩拳 \*初段以上

五行拳を終えられた方で復習したい方が  
対象です。1つ1つゆっくり丁寧に復習し  
ていきましょう。 定員 20名 3,500円

# 太極拳を深く知れば、より面白くなる!

使い方(散手)をしっかり学べるレベル別講座や、  
普段なかなかできない丁寧な復習。  
もちろん推手や護身術も氣功も五行拳も!  
特別講習ならではの貴重なプログラムの数々。  
不得意なところ、強化したいところに。  
新しい気づきに。さらなるレベルアップに!

## A3 四勢推手 \*1級以上

基本動作を正確に! 定員 34名 4,500円

## A4 散手 \*1級以上

36左高探馬~37左分脚  
繰り返し何度も! 定員 34名 5,000円

## A5 十二形 \*専門クラス限定

ひとつひとつ形を正確に!  
定員 28名 5,000円



風間章一 国際教練  
Kazama Shoichi



鈴木基起 指導員 Suzuki Motoki

## B6 五行拳 炮拳・横拳 \*初段以上

拳の軌道・方向の精度を上げる。  
定員 20名 3,500円

## B7 四把 \*専門クラスで四把を履修したことのある方

拳の軌道・方向の精度を上げる。  
定員 18名 4,000円

## C3 太極拳 60野馬分鬚~61玉女穿梭 ◆型と使い方

型の練習をした後に、使い方の練習をいたします。  
使い方を学ぶことにより型の理解をさらに深めて  
いきます。馬歩や手の受け換えなど、しっかり身に  
つけていきましょう。定員 10名 3,500円

## B4 氣功~大成氣功をよりいかにするために~

柔拳のエッセンスが全て詰まった一つの武術  
としての大成氣功を・氣の通りを良くする・  
氣を発生させる・氣を発射する、の3つのパート  
に分けてお伝えします。 定員 20名 4,000円



坂本春之 指導員  
Sakamoto Haruyuki



奥村梢 指導員  
Okumura  
Kozue

## C5 女性のための護身術

力を使わない護身術だから女性には最適。  
初心者クラス、健康クラスの方もぜひご参加くだ  
さい。女性限定です。定員 10名 3,500円

## D6 太極拳 77-99

太極拳も最後の方になると自信がなくて...と  
思われている方。ここでまとめて出てくる動きを  
確認しながら復習しましょう。これからの方は予  
習になります。定員 5名 2,500円

### すいしゅ 推手

推手とは、太極拳の組み手のことで、  
防御がそのまま攻撃に転じ、また攻撃が防  
御に転じる、攻防一体の技術です。太極拳が、  
力の弱い女性でも大男を相手にできるその秘密は  
推手にあります。相手の力を接触している手によ  
って感じ取り、コントロールするのですが、このコントロール  
の上手さが推手の強さに結びつき「柔よく剛を制する」  
ことができるようになるのです。

### さんしゅ 散手

当連盟では本格的武道の太極拳をお教  
えておりますが、実際に使えるようにす  
るために行うのが散手の練習です。正宗太極  
拳が攻撃をどのようにいなし、さばっていく  
のかを実際に身体で覚えていきます。力に頼らぬ護  
身術である太極拳は、体格、年齢、性別の違いを超え  
られるものです。武道の経験がない方でも、散手を通  
じて護身術の感覚を育てることができます。





**高橋芳明**  
指導員  
Takahashi  
Yoshiaki

### D3 太極拳 21-33

～斜飛勢から単鞭まで見直そう～  
既に履修されている方への見直しに良いかと思  
います。少人数ですので、一人一人丁寧に見てい  
きます。事前に質問点を考えておくと効果のある  
講習になると思います。 定員 5 名 2,500 円

### D5 太極拳 55-77

～四方八方に「氣」を配る～  
後半高度な技の連続です。  
方向転換等、混乱しやすい  
下半身の回転、膝・足首な  
どの使用方法を練習します。  
定員 5 名 2,500 円



**元吉寛治** 指導員 Motoyoshi Kanji

### C4 太極拳 84 提腿高探馬～90下勢 ◆型と使い方 \*3級以上

～攻防一体の型を体感する～  
型を丁寧に練習し、その後に散手を行うことで、型が攻防一体であるこ  
とを体感してみましょう。この型の散手未経験者のご参加もお待ちして  
おります。 定員 10 名 3,500 円



**高橋賢一郎**  
指導員  
Takahashi  
Kenichiro

### C8 四勢推手 \*1級以上

～何をやっているか認識する～  
何をやっているかわからないという方、多いので  
は？力を抜いて動き、ホウ、リ、按を認識するこ  
とで、推手を楽しく理解しましょう。四勢推手を習い  
たての方にお薦めです！ 定員 10 名 4,000 円

**C9 単推手・双推手～力を抜いて動く～**  
力を抜けば抜くほど、相手の動きを感じ取れます。  
身体を柔らかく動かし、相手の攻撃をいなす感覚の  
習得を目指します。推手が初めての方もお気軽にこ

### C2 太極拳

46 退歩左打虎勢～49 双風貫耳 ◆型と使い方  
～なるほど、そういう意味か！～  
太極拳の型は、使い方と合わせて学ぶことで、動き  
の意味をより深く理解できます。この講座では、中  
盤の四つの技を深掘りします。自分の得意技にして  
しましましょう！ 定員 10 名 3,500 円



**尾崎憲和**  
指導員  
Ozaki  
Norikazu

### B3 自然な呼吸～太極拳きほんのき～

太極拳の呼吸は「自然に」です。でも自然にといわ  
れても……。この講座では、生徒さんからの質問が  
とても多い呼吸にフォーカスします。初心者からベ  
テランまでどうぞ！ 定員 20 名 4,000 円



### D7 太極拳 55-77

「かたち」の取りにくい「66,61 勢」およ  
び「66-70 勢」を中心にすすめます。カッ  
コよく出来るようになるのを目指して楽  
しくやりましょう。 定員 5 名 2,500 円

**河田裕之** 指導員  
Kawata Hiroyuki



### D8 太極拳 33-55

蹴り技や方向転換、姿勢をとりづらい型  
が多いですが、やりがいのあるパートで  
す。ゆっくりと確認しながら一緒に練習  
しましょう！ 定員 5 名 2,500 円

**下向佳子** 指導員  
Shimomuku Yoshiko



**安井昭裕** 指導員  
Yasui Akihiro

### D1 太極拳 1-14

～始めて間もない方向けに～  
太極拳は身体に良い、優れた護  
身術だと聞くけれど力を抜く  
だけで何がどうなるのか良く  
解らない、そもそもこの動きが  
解らない、と思っているあな  
た！の為の講座です!!  
定員 5 名 2,500 円

**中野百合子**  
指導員  
Nakano Yuriko



### A1 護身術～観る目と聴く耳 金太郎飴～

太極拳は金太郎飴みたいに、型の何処を切っても  
用法という絵が描かれています。(しかも、全て  
が絵柄が違う)五級相当の範囲を使って護身術に  
応用してみませんか？ 定員 34 名 4,500 円

### B2 方向転換も大切な技

～観る目と聴く耳 方向転換～  
太極拳はあっち向いたりこっち向いたり、様々な  
方向転換が含まれています。方向転換も技術なの  
で、五級相当の範囲を練習素材としてしっかり理  
解してみませんか？ 定員 20 名 4,000 円



**高水茂**  
指導員  
Takamizu  
Shigeru

### B1 「急所」の研究

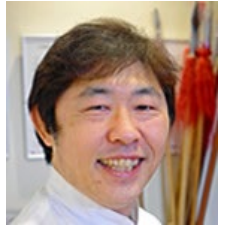
～人体の弱点を知る～  
急所を知ると、圧倒的に強い相手から身を守る  
ときに役立つ一方、練習も安全に行えます。禁  
忌のツボ、神経孔など、急所の正確な位置を学  
びながら、軽く実践練習も行います。  
定員 20 名 4,000 円

### C7 散手～慣性力を活かす～ \*4級以上

19 轉身肘底看捶～20 拗歩倒撐猴  
身体を回転させる力、後ろに下がる力、その反発力など  
を利用して、動きの連続性を意識しながら、筋力に頼ら  
ないスムーズな散手を練習します。 定員 10 名 4,000 円

### C1 太極拳 32 雲手・9 白鶴亮翅 ◆型と使い方

2つの型の練習をした後、それぞれの使い方  
(散手)を指導します。基本的な型の使い方を  
学んでいただき、太極拳が武術であることを認  
識するとともに散手の楽しさを感じていただ  
けたらと思います！一緒に楽しみながら学び  
ましょう。皆様の参加をお待ちしています。  
定員 10 名 3,500 円



### D2 太極拳 14-21

～遭難ポイント 危険!!一緒に楽しく登りましょうww～  
ようやく十字手が終わったと思いきや、そこにはさらなる遭  
難ポイントが潜んでいました。難しいことも楽しく教えます。  
危険な遭難ポイントを一緒に楽しく学んでいきましょ  
う。皆様の参加をお待ちしています。 定員 5 名 2,500 円

**遠藤純一**  
指導員  
Endo  
Junichi

### D9 太極拳 14-33

倒撞猴、活歩攪雀尾など、さまざまな歩法が登場  
し、方向も多彩です。しっかりバランスを保ち、  
スムーズに方向転換できるようにしましょう。  
予習の方も復習の方も。 定員 5 名 2,500 円



**高野祥一** 指導員 Takano Shoichi

# 特別講習 カリキュラム

全 32 講座！  
全てがこの日のための  
特別プログラム

5,000 円以上 500 円割引 29,000 円以上 5,000 円割引  
8,000 円以上 1,000 円割引 35,000 円以上 7,000 円割引  
14,000 円以上 2,000 円割引 39,000 円以上 10,000 円割引  
19,000 円以上 3,000 円割引 \*同時申込に限りです

- ・対象者の書かれていない講座はどなたでも参加して頂けます
- ・同じ時間帯の講習は同時受講できません。

苦手克服！  
レベルアップ！  
新しい気づき！

大道場		中道場		小道場		自習室	
9:00 ～ 10:00	<b>A1 護身術</b> 高木靖治 指導員 安井昭裕 指導員 定員 34 名。4,500 円	9:05 ～ 10:05	<b>B1 「急所」の研究</b> 高水茂 指導員 定員 20 名。4,000 円	9:05 ～ 10:05	<b>C1 太極拳 32・9</b> ◆型と使い方 遠藤純一 指導員 定員 10 名。3,500 円	9:05 ～ 10:05	<b>D1 太極拳 1-14</b> 中野百合子 指導員 定員 5 名。2,500 円
10:15 ～ 11:15	<b>A2 単推手・双推手</b> 植木恵一郎 国際教練 安井昭裕 指導員 定員 34 名。4,000 円	10:20 ～ 11:20	<b>B2 方向転換も大切な技</b> 高木靖治 指導員 定員 20 名。4,000 円	10:20 ～ 11:20	<b>C2 太極拳 46-49</b> ◆型と使い方 尾崎憲和 指導員 定員 10 名。3,500 円	10:20 ～ 11:20	<b>D2 太極拳 14-21</b> 遠藤純一 指導員 定員 5 名。2,500 円
11:30 ～ 12:30	<b>A3 四勢推手</b> *1 級以上 風間章一 国際教練 遠藤純一 指導員 定員 34 名。4,500 円	11:35 ～ 12:35	<b>B3 自然な呼吸</b> 尾崎憲和 指導員 定員 20 名。4,000 円	11:35 ～ 12:35	<b>C3 太極拳 60-61</b> ◆型と使い方 坂本春之 指導員 定員 10 名。3,500 円	11:35 ～ 12:35	<b>D3 太極拳 21-33</b> 高橋芳明 指導員 定員 5 名。2,500 円
12:45 ～ 13:45	<b>A4 散手 36・37</b> *1 級以上 風間章一 国際教練 奥村梢 指導員 定員 34 名。5,000 円	12:50 ～ 13:50	<b>B4 気功</b> 坂本春之 指導員 定員 20 名。4,000 円	12:50 ～ 13:50	<b>C4 太極拳 84-90</b> ◆型と使い方 *3 級以上 高橋賢一郎 指導員 定員 10 名。3,500 円	12:50 ～ 13:50	<b>D4 太極拳 33-55</b> 利根山貴 指導員 定員 5 名。2,500 円
14:00 ～ 15:00	<b>A5 十二形</b> *専門生限定 風間章一 国際教練 定員 28 名。5,000 円	14:05 ～ 15:05	<b>B5 五行拳 三拳</b> *初段以上 利根山貴 指導員 定員 20 名。3,500 円	14:05 ～ 15:05	<b>C5 女性のための護身術</b> 奥村梢 指導員 中野百合子 指導員 定員 10 名。3,500 円	14:05 ～ 15:05	<b>D5 太極拳 55-77</b> 元吉寛治 指導員 定員 5 名。2,500 円
15:15 ～ 16:15	*専門クラスで連環拳を 履修したことがある方 <b>A6 形意連環拳</b> 地曳寛子 会長 定員 28 名。5,000 円	15:20 ～ 16:20	<b>B6 五行拳 二拳</b> *初段以上 鈴木基起 指導員 定員 20 名。3,500 円	15:20 ～ 16:20	<b>C6 散手 3・7</b> 早瀬治 国際教練 元吉寛治 指導員 定員 10 名。4,000 円	15:20 ～ 16:20	<b>D6 太極拳 77-99</b> 奥村梢 指導員 定員 5 名。2,500 円
16:30 ～ 17:30	<b>A7 気功</b> 早瀬治 国際教練 定員 28 名。4,500 円	16:30 ～ 17:30	*専門クラスで四把を 履修したことがある方 <b>B7 四把</b> 鈴木基起 指導員 定員 18 名。4,000 円	16:30 ～ 17:30	<b>C7 散手 19-20</b> *4 級以上 高水茂 指導員 下向佳子 指導員 定員 10 名。4,000 円	16:30 ～ 17:30	<b>D7 太極拳 55-77</b> 河田裕之 指導員 定員 5 名。2,500 円
17:45 ～ 19:15	<b>武術クラス</b> 萩澤成彦 国際教練 河田裕之 指導員	18:20 ～ 19:40	<b>初心者クラス</b> 宇式章人 国際教練	17:40 ～ 18:40	<b>C8 四勢推手</b> *1 級以上 高橋賢一郎 指導員 高野祥一 指導員 定員 10 名。4,000 円	17:40 ～ 18:40	<b>D8 太極拳 33-55</b> 下向佳子 指導員 定員 5 名。2,500 円
19:30 ～ 21:00	<b>古式楊家 専門クラス</b> 萩澤成彦 国際教練	19:45 ～ 21:15	<b>武術クラス</b> 宇式章人 国際教練 下向佳子 指導員	18:50 ～ 19:50	<b>C9 単推手・双推手</b> 高橋賢一郎 指導員 定員 10 名。3,500 円	18:50 ～ 19:50	<b>D9 太極拳 14-33</b> 高野祥一 指導員 定員 5 名。2,500 円



申込状況によって、同じ時間帯の全ての講座で、道場の入替をおこなう場合がありますので、予めご了承ください。

推手・散手・護身術は、二人で組んで練習する講習です。攻防の練習ですので、互いの手や身体が触れ、怪我が発生する可能性もありますので、予めご承知おき下さい。

◆型と使い方 の講座は、型の練習を中心としますが、15～20 分程度、実際に二人組で相手と組んで、太極拳の「使い方」を練習する時間があります。

# 申 込 書

月 日

希望講座に○を書き、金額を記入してからお持ち下さい。

氏 名
会員番号
本 部 / _____ 支部
連絡先 日中でも連絡のつく電話番号、またはメールアドレス

<b>A1</b> 護身術 4,500 円	<b>B1</b> 急所の研究 4,000 円	<b>C1</b> 正宗 32・9 3,500 円	<b>D1</b> 正宗 1-14 2,500 円
<b>A2</b> 単双推手 4,000 円	<b>B2</b> 方向転換 4,000 円	<b>C2</b> 正宗 46-49 3,500 円	<b>D2</b> 正宗 14-21 2,500 円
<b>A3</b> 四勢推手 4,500 円	<b>B3</b> 自然な呼吸 4,000 円	<b>C3</b> 正宗 60-61 3,500 円	<b>D3</b> 正宗 21-33 2,500 円
<b>A4</b> 散手 36・37 5,000 円	<b>B4</b> 気 功 4,000 円	<b>C4</b> 正宗 84-90 3,500 円	<b>D4</b> 正宗 33-55 2,500 円
<b>A5</b> 十二形 5,000 円	<b>B5</b> 劈・鑽・崩 3,500 円	<b>C5</b> 女性護身術 3,500 円	<b>D5</b> 正宗 55-77 2,500 円
<b>A6</b> 連環拳 5,000 円	<b>B6</b> 炮・横 3,500 円	<b>C6</b> 散手 3・7 4,000 円	<b>D6</b> 正宗 77-99 2,500 円
<b>A7</b> 気 功 4,500 円	<b>B7</b> 四 把 4,000 円	<b>C7</b> 散手 19-20 4,000 円	<b>D7</b> 正宗 55-77 2,500 円
		<b>C8</b> 四勢推手 4,000 円	<b>D8</b> 正宗 33-55 2,500 円
		<b>C9</b> 単双推手 3,500 円	<b>D9</b> 正宗 14-33 2,500 円

受講料合計 \_\_\_\_\_ 円

割 引 \_\_\_\_\_ 円

合 計 \_\_\_\_\_ 円

5,000 円以上	500 円割引	29,000 円以上	5,000 円割引
8,000 円以上	1,000 円割引	35,000 円以上	7,000 円割引
14,000 円以上	2,000 円割引	39,000 円以上	10,000 円割引
19,000 円以上	3,000 円割引	*同時申込に限ります	