

散手
推手
護身術
形意拳
氣功
正宗太極拳



特別講習会

2024

5月
3日4日5日

渋谷本部道場

4/11(木)申込開始 先着順



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

5A5 太極拳1-14と気功

太極拳の基礎である1-14を一緒に練習し、ポイントを解説し、覚えるコツをお伝えします。また、全員の気功を拝見し、気の流れが良くなるようにお教えします。定員28名 4,000円

5A8 八勢 *パーセー

*専門クラスで八勢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25名 5,000円



3A5 四勢推手 *1級以上

単・双推手から始めます。推手は型と散手をつなぐ大切な部分です。最後に推手を意識した散手を少し。時間配分は、5分、5分、40分(四勢推手)、10分(散手)程度。定員28名 4,500円

植月恵一郎 国際教練
Uetsuki Keiichiro

4A6 双推手・単推手

基本の動きを練習する。定員28名 4,000円

4A7 ★太極拳 49-55 *4級以上

型の練習+組み手の練習。組み手は「52 轉身右さい脚~53 並歩進歩搬攔捶」。定員28名 4,000円

5A6 散手 7-8/11-12 *初段以上

「7 左右搬攔~8 提手上勢」「11 左琵琶勢~12 並歩進歩搬攔捶」。定員28名 4,500円

5A7 四勢推手 *1級以上

基本の動きを練習する。定員28名 4,500円



鈴木基起
指導員
Suzuki Motoki

太極拳を深く知れば、より面白くなる!

使い方(散手)をたっぷ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気功も五行拳も!

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!



3A2 散手 19-20/40 *初段以上

「19 轉身肘底看捶~20 拗歩倒れん猴」

「40 提腿栽捶」を、型の復習のあと、組んで練習します。

定員28名 4,500円

風間章一

国際教練

Kazama Shoichi

3A3 推手実践

上体の動きを考えながら単、双、四勢推手を行っていきます。

定員28名 4,500円

3A4 形意剣 *履修したことのある方

繰り返し練習し、形や動きを確認していきます。定員18名 5,000円

4A1 ★太極拳 1-8

渾元樁から提手上勢と、基本の組手の

「左右打撐」と「提手上勢」を教材に、型の奥に流れる攻防の奥深さを探っていきます。定員28名 4,000円



宇式章人

国際教練

Ushiki Akihito

4A2 ◎太極拳 60-61

超難関の野馬分鬃と玉女穿梭を、その動きの意味の解明を通して、動きと形の相関関係を探っていきます。

定員28名 4,000円

5A3 ◎雲手と白鶴亮翅

太極拳の根源的な2つの型とその動きの

意味を通して、太極拳の根底にある動きの原理を探ります。

定員28名 4,000円

5A4 ★太極拳 14-20

十字手直後の習得困難エリアを、その動きのコツを説明しながら練習し、それを踏まえて「摟膝拗歩」と「拗歩倒攔猴」を通して、その具体的な意味を理解します。定員28名 4,000円



★がついている太極拳の講座は、組み手が含まれます。(型をしっかり練習した後、15分程度、使い方を練習します)

◎がついている太極拳の講座は使い方の説明をおこないます。(受講生は組むことはありません)

無印の太極拳講座は型の解説と練習になります。(使い方の説明及び組み手はありません)

太極拳講座・散手講座の
内容について

散手講座は、型の簡単な復習のあと、実際に組んで練習する時間をたくさん取ります。(ある程度、型は習得している前提です。すすめます)



早瀬治
国際教練
Hayase Osamu

3A6 気功 ～バランスの回復～

日常、何気なく行っている動作、例えばパソコンの操作や画面を見るときに利き目の疲れ、改札の通過時のカードのかざし方、掃除機をかける動作、洗濯物を干す時の動作、買い物をした後の荷物の持つ手など右側か左側どちらかを使いすぎることで、なんとなく感じている不調や違和感を、抜筋骨・気功法をどのように活用するかに焦点を当て進めてゆきます。定員 25 名 4,500 円

3A7 散手 36-37/79 *1級以上

「36 左高探馬～37 左分脚」と「79 上歩搬摺捶」に限った散手を学んでもらいます。基本的な型の使い方を理解することを主眼として、技のかけ方・型の成り立ちも合わせて学んでいただこうと考えております。皆様の参加をお待ちしております。定員 28 名 4,500 円

4C2 太極拳 21-33

体の動かし方が大きくなってきます。重心を意識しながら姿勢を確認していきます。初心者の方はもちろん、型を見直したい方もご参加ください。定員 7 名 2,500 円

4B3 女性のための護身術

初心者・健康クラスから専門クラスの方まで。力のない女性だから危険に合わないために正しい体の使い方を練習します。定員 20 名 4,000 円



奥村梢 指導員
Okumura Kozue

5C7 太極拳 28-55

片足立ちの連続で太極拳らしい動きがいっぱい。蹴り方もいろいろな種類があり、ひとつずつ確認しながら練習します。復習でも予習でも OK です。定員 7 名 2,500 円

5C8 太極拳 55-99

野馬分鬃・玉女穿梭・下勢…次から次と難易度の高い型の連続。14 勢までは動けるようになってきたけれど後半は…と思われる方、その難易度の高い型を中心に丁寧に練習していきます。定員 7 名 2,500 円



工藤雅博
指導員
Kudo Masahiro

4A4 散手 79/86-87 *1級以上

「79 上歩搬摺捶」、「86 転身単擺脚～87 上歩指襠捶」。型にそった基本的な散手のほか、散手の様々な場面での応用変化を学びます。散手をやることによって型の理解を進めていきます。定員 28 名 4,500 円

4B5 五行拳 三拳 *1級以上

～三拳(劈拳、鑽拳、崩拳)を学ぶ～
三体式から始め、力まないで動きながら打つこと、またそれぞれ三拳の特徴を学びます。定員 20 名 3,500 円

4C6 太極拳 55-77

～套路を気を感じながらスムーズに行う～
型と型の間のつなぎめをしっかり行うことにより型を迷わずに行うことができます。自分の重心を把握してスムーズに動けるように套路を行います。定員 7 名 2,500 円

4C4 太極拳 21-33

～仙人のように～
足の運び方と手の動きがタイミング良く出来る様に指導します。定員 7 名 2,500 円

4C5 太極拳 33-55 ～蹴りのオンパレード

蹴りの型をバランス良く、カッコ良く出来るように練習しましょう。定員 7 名 2,500 円



阿部晴美 指導員
Abe Harumi

5A2 大成気功

～大成気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気功を、“気の通りを良くする”“気を発生させる”“気を発射する”の3つのパートに分けてお伝えします。定員 25 名 4,000 円

5B3 護身術

～日常に潜む危険から身を護る～
対象：初心者～専門クラス。外敵からのみならず病氣、事故・怪我から身を護るのが護身術。柔拳の基本原理「力を抜く」を踏まえて、状況別の身の護り方をお伝えします。定員 20 名 4,000 円



坂本春之
指導員
Sakamoto Haruyuki



利根山 貴
指導員
Toneyama Takashi

3B7 形意拳強化訓練

～劈拳～ *初段以上
初段以上(転身まで出来る方)対象です。形を確認しながらゆっくり 500 歩を目指したいと思います。少しキツイかもしれません。定員 18 名 3,500 円

3B8 形意拳強化訓練

～鑽拳～ *初段以上
初段以上(転身まで出来る方)対象です。形を確認しながらゆっくり 500 歩を目指したいと思います。少しキツイかもしれません。定員 18 名 3,500 円

4C7 太極拳 77-99

～クライマックスパートです～
太極拳のクライマックスで、集中力が途切れがちな最終パートです。柔軟性を求められ、難しい型も色々出てきますが、無理せずリラックスして楽しみましょう。定員 7 名 2,500 円

4A8 太極拳 55-77

～あっちかな？こっちかな？～
野馬分鬃、玉女穿梭など方向転換が多く平面を滑るような動き、下勢から左右金鶏独立では上下のダイナミックな動きに変化します。平面と立面の動きを意識しましょう。定員 28 名 3,500 円



高橋芳明
指導員
Takahashi Yoshiaki



元吉寛治 指導員
Motoyoshi Kanji

3C4 太極拳 55-77

～四方八方に<気>を配る～
前後左右に方向転換が多く、難度も高く混乱しやすい部分です。下半身の回転と膝と足首の使用方法を練習します。定員 7 名 2,500 円

3C5 太極拳 77-99

～最終章と締めめの形～
いよいよ最後のパートです。柔軟性や難度の高い型が続きますが、型の理解とポイントをチェックしながら学習します。定員 7 名 2,500 円



杉本雅子 指導員 Sugimoto Masako

5C4 太極拳 55-77

身体の位置と方向を確認していきましょう！定員 7 名 2,500 円

5C5 太極拳 77-99

擺脚が出てきます。バランスの良い蹴り方を確認し、後半の型の反復練習をします。定員 7 名 2,500 円



高木靖治
指導員
Takagi
Yasuharu

3A1 ★太極拳 1-8

～観る目と聴く耳 本物へ～

太極拳の体操から本物の太極拳へ。動作の意味を理解して練習すれば、より精妙な太極拳へと昇華します。※抜筋骨・気功・単練・太極拳1-8という、五級相当の部分です。

定員 28名 4,000円

3B2 単推手・双推手

～観る目と聴く耳 目的～

推手は、スパーリングではありません。独りで行う型だけでは身に付かない大切な何かを身に付ける為に、相手の身体生命を借りて練習する部分の正体を考えてみませんか？

定員 20名 3,500円

3B3 形意拳の最基礎 *初段以上

～観る目と聴く耳 三体式～

形意拳の真髄が三体式に含まれていると言われ、五行拳・十二形・五套拳の全て三体式からスタートします。形意拳で最初に習う三体式、しっかり身に付けてみませんか？ 定員 20名 3,500円

4B1 四勢推手 *1級以上 ～観る目と聴く耳 四勢とは～

単推手・双推手を学んだら、より本格的な四勢推手に入ります。難しいけれど、これを身に付けると太極拳を理解したとは言えません。四勢推手を理解してみませんか？ 定員 20名 4,000円

4B2 単推手・双推手 ～観る目と聴く耳 知恵～

手で力任せに払いのけるのではなく、移動する接触点を利用して相手の攻撃を無力化するのが推手。頭脳も身体の一部なので、少しだけ知恵を使って推手しませんか？ 定員 20名 3,500円

5B1 四勢推手 *1級以上 ～観る目と聴く耳 感覚～

接触点が増え、入力される情報に大混乱する、四勢推手。でも、接触点が増えると相手の意図をより精密に識ることが可能になります。より四勢推手が上達したくありませんか？ 定員 20名 4,000円

5C3 太極拳 33-55 ～観る目と聴く耳 攻略法～

難度高の不安定な部分です。どうやればクリア可能なのか？攻略法を探すには、自分の身体の癖を知ることが必要です。出来ている・出来ない部分の仕分けしてみませんか？ 定員 7名 2,500円



高橋賢一郎
指導員
Takahashi
Kenichiro

4C3 太極拳 14-21

～向く方向の理解を深める～

斜め向きの型が多いこの部分。足型を使い「向きを見える化」して練習し、各々の型における身体の向く方向の理解を深めます。初心者クラスの方の参加も大歓迎！ 定員 7名 2,500円

4A5 歩幅の研究②

～角度の観点から歩幅を見直す～

「太極拳全」の老師のお写真を教則として、一緒に脚の角度を研究し、実際に立って練習します。角度から歩幅へのアプローチ、新しい発見を楽しみましょう。定員 28名 4,000円

4B6 五行拳 二拳 *初段上級以上 ～進む方向を理解する～

身体を導く方向を解説した上で、炮拳・横拳を定歩で練習し、「形が気の強さを生む」という感覚の習得を目指します。初段上級以上の方、どなたでも参加大歓迎です。 定員 20名 3,500円



高水茂 指導員
Takamizu
Shigeru

3B1 四勢推手 *1級以上

～朝から気持ちよく推手～

推手の時に心も体も「前のめり」になっていませんか？相手に勝とうと思わず、相手と気を交換し互いの勁を高めていく推手を、棚捋擠按黏連貼隨の基本に沿って練習しましょう。

定員 20名 4,000円

3C7 太極拳 14-33

～重心移動をスムーズに～

片足で立つ拗歩倒撞猴、漂歩で前進する活歩攪雀尾など、バランスを保ちながらスムーズに重心移動を行う型を中心に練習します。まだ習いたての人もぜひご参加ください。 定員 7名 2,500円

3C8 太極拳 33-55 ～脚技だけど、手も使う～

太極拳の蹴り技を実践で使えるレベルにするためには、バランスが重要です。その際、脚だけでなく、両手や体幹を活用することで蹴りが安定します。「蹴り三昧」の1時間です。 定員 7名 2,500円

4A3 経絡・経穴(ツボ)・気功

～東洋医学で気功を学ぶ～

気功は五臓六腑、十二経絡、経穴(ツボ)に作用して心身を健康にします。気功の効果をもよほすため、大成気功の7つの型にそれぞれ東洋医学の説明を加えながら練習します。定員 25名 4,000円

4B4 ◎太極拳 46-49 ～太極拳の「必殺技」～

雙風貫耳は相手にダメージを与える必殺の技です。使い方を見せながら、打虎勢から貫拳、蹬脚、そして雙風貫耳に至る一連の流れをスムーズに行えるようになるまで練習します。定員 18名 3,500円

4B7 単推手・双推手 ～「ねばり」を極める～

推手の基本「粘(黏)」を中心に練習します。そのために相手の動きを感じる聴勁を意識しながら、力を抜いてゆっくり単双推手を行います。推手初心者の方にもお薦めです。 定員 20名 3,500円

4B8 四勢推手 *1級以上

～自己流を捨てて基本に徹する～

推手の「基本」は棚捋擠按黏連貼(棉)隨です。これらの基本を一つ一つ丁寧に振り返りながら練習し、自己流に陥りがちな四勢推手を矯正します。四勢推手初心者の方にもぜひ。 定員 20名 4,000円

5C1 太極拳 14-21 ～後退する型のコツの習得～

自分でも出来るようになるかも！という実感が持てるようにバランス良く後退するためのコツを解説します。初心者クラスの方、次の一歩踏み出してみてください！ 定員 7名 2,500円

5B2 散手 10・20 *4級以上

～太極拳と同じ感覚でやる散手～

「10 摟膝拗歩」と「20 拗歩倒撞猴」をおこないます。ゆっくり動く練習で、散手は「太極拳の型通り」であることを実感してみます。激しい打ち合はせず、未経験者にも丁寧に説明しますので、どなたでもいらしてください！ 定員 20名 4,000円

5B6 ◎太極拳 60-61 ～難しい型を格好良く～

360度全方向の敵との対峙も想定されているこれらの型。野馬分鬃は更に格好良く、玉女穿梭は型の定着を目指します。このクラスで弾みをつけて2級を目指すのも良さ！ 定員 18名 3,500円

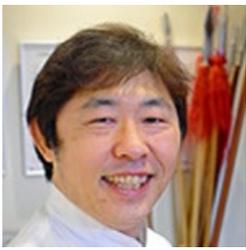
5B7 五行拳 三拳 *1級以上

～形意拳はこわくない～

太極拳と形意拳は似た型が多くあります。型の比較や立ち方を解説し、丁寧に定歩で練習します。太極拳が好きならば、受講後に形意拳も好きになるはず。お勧めです！

定員 20名 3,500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。



遠藤 純一
指導員
Endo Junichi

ここからは繰り返しも多くなりますが、複雑な動きも増えてきます。カッコよく型ができるよう、わかりやすくお伝えします。皆様の参加をお待ちしています。 定員 7名 2,500円

3A8 ★太極拳 84-90 *3級以上

～後半の山場を突破せよ!!～

いよいよ正宗太極拳も後半に。「なんじゃこりゃ!」というアクロバティックな動きが出てきてびっくりされる方もいるかと思いますが、でも、だいじょうぶ!このクラスでは、型の動きをやさしく、わかりやすくお伝えし、「86 轉身単擺脚～87 上歩指檔捶」を組んで練習します。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 28名 4,000円

5B5 四勢推手 *1級以上

～「四勢推手」の基礎を学びましょう!～

単推手と双推手に比べて、「四勢推手」は複雑な動きです。「四勢推手」の基本的な動きを理解し、どのように攻守(攻撃と守備)をしているのかを理解しましょう!このクラスでは、難しいことも簡単にわかりやすくお伝えします。皆様の参加をお待ちしています。

定員 20名 4,000円

5C6 太極拳 14-28

～遭難ポイント 危険!! 一緒に楽しく登りましょう～

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 7名 2,500円

5B8 単推手・双推手 ～推手って、むつかしい?～

このクラスでは、単推手と双推手を学んでいきます。「推手って、むつかしい・・・」とよく聞きますが、まずは基本的な動き、原理原則について学んでいきましょう。学んだことを続けていくことで、推手の感じ方が変わっていくと思います。皆様の参加をお待ちしています。

定員 20名 3,500円



河田 裕之 指導員 Kawada Hiroyuki

4C1 太極拳 33-55

～蹴り技を得意にしよう～

蹴り技が集中するこの辺りで、混乱する生徒さんが少なくないようです。でも大丈夫。この特別講習でしっかり練習できます。 定員 7名 2,500円

4C8 太極拳 14-21

～体の動かし方のポイントを知る～

初心者の方の為に。太極拳が好きになれるかどうか?のところであります。体の向きが変わるところ、動きが曖昧でわかりにくいところを中心に、理解しやすく。 定員 7名 2,500円



中野 百合子 指導員 Nakano Yuriko

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、ごく稀に怪我が発生する事もありますので、予めご承知おき下さい。

3B5 散手 7-8/35・37 *3級以上

「7 左右搬欄～8 提手上勢」と「35・37 左右分脚」の散手(使い方)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!一緒に楽しみましょう!皆様の参加をお待ちしています。 定員 20名 4,000円

3C6 太極拳 55-77

～2回目の十字手を越えてゆきましょう!～

2回目の十字手を越えると、正宗太極拳もいよいよ後半パートに突入いたします。

3C1 太極拳 14-21

～予習にも復習にも!～

最初の十字手までしか経験していない皆さん、その先を少しだけ予習してみませんか? 習ったけど自信のない皆さん、今日こそ覚えちゃいましょう! 大丈夫。優しく教えます。

定員 7名 2,500円

3B4 単推手・双推手

～座学+実技～

力を抜くって何? 何のためにやっているの? そんな根本的な疑問を解消しつつ、これから先、正しい練習ができるようになるための1時間です。初級者からベテランまでどうぞ!

定員 20名 3,500円

3B6 ★14-20 ～套路+散手～

第二段の冒頭、十字手から拗歩倒撞猴まで。套路(型)の理解は散手をやると格段に深まります。その感覚を存分に味わいましょう。初心者はもちろん、ベテランにも役立ちます! 定員 18名 3,500円

5A1 ゆっくり「歩く」～太極拳きほんのき～

大人気『立つ』シリーズに続いて、『動く』シリーズを始めます。第1弾は歩き方。憧れの先輩たちのように、美しく強く歩く方法とは? 目からウロコが落ちまくります! 定員 28名 4,000円

5C2 太極拳 21-33 ～1時間で絶対マスター～

斜飛勢から單鞭まで。繰り返し、繰り返し、そして繰り返し。1日で99勢すべてを覚えるのは無理でも、このパートだけはマスターしてしましましょう。初心者も大丈夫です! 定員 7名 2,500円

5B4 単推手・双推手 ～とにかく強くなりたい～

もう先輩や指導員に良いようにやられるだけの推手は嫌だ! 自分より強い人とも対等に練習したい! そんな人たちのために、簡単に負けてしまわないための基本を学びます。 定員 20名 3,500円



高野 祥一
指導員
Takano Shoichi

3C2 太極拳 21-33

前後への転換が2回あるパート。歩法もいろいろできます。後半もほぼ同じ型が出てきますので、しっかり型を確認しましょう。型が途中の方も、終わって復習された方も! 定員 7名 2,500円

3C3 太極拳 33-55

蹴りが多く、型の変化に富むパートです。片足立ちでは、力まず、気持ちよく自然にバランスをたもっていけるよう、一緒に練習しましょう! 定員 7名 2,500円



前川 知子 指導員
Maekawa Tomoko



安井 昭裕 指導員
Yasui Akihiro



申込方法

受付：4/11(木)～5/5(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。

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。

申込開始日 **4/11(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。
時間厳守をお願い致します。

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。

万全の感染対策で行います

ご協力下さい！

- * 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、食事中の会話は禁止と
いたします。
- * 接触を伴う授業以外は、マスクは個人の自由です。
2階ではマスク着用をお願いいたします。
(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。
食事中は「黙食」をお願い致します。

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

カリキュラム

・参加条件をよくご確認ください
(段位等は申込日ではなく受講日のレベルとなります)

もつと柔拳が
好きになる

全 **72** 講座！
この日のための
特別なプログラム

苦手克服！
新しい気づき！

気功も 太極拳も
五行拳も 推手も
正しい形で
気の力を強くする！

使い方(散手)を学び

レベルアップ
太極拳！

太極拳の奥深さに触れる珠玉の3日間

5,000 以上申込 500 円割引
7,000 以上申込 1,000 円割引
13,000 以上申込 2,000 円割引
22,000 以上申込 3,500 円割引
30,000 以上申込 5,000 円割引
41,000 以上申込 7,000 円割引
57,000 以上申込 10,000 円割引
*同時申込に限ります

5/3(金)

大道場		中道場		小道場	
10:00 ～ 11:00	3A1 ★太極拳 1-8 高木靖治 指導員 高野祥一 指導員 定員 28 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	*1級以上 3B1 四勢推手 高水茂 指導員 河田裕之 指導員 定員 20 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	3C1 太極拳 14-21 尾崎憲和 指導員 定員 7 名。2,500 円
11:15 ～ 12:15	*初段以上 3A2 散手 19-20/40 風間章一 国際教練 高水茂 指導員 定員 28 名。4,500 円	11:20 ～ 12:20	3B2 単推手・双推手 高木靖治 指導員 河田裕之 指導員 定員 20 名。3,500 円	11:20 ～ 12:20	3C2 太極拳 21-33 高野祥一 指導員 定員 7 名。2,500 円
12:30 ～ 13:30	3A3 推手実践 風間章一 国際教練 尾崎憲和 指導員 定員 28。4,500 円	12:35 ～ 13:35	*初段以上 3B3 形意拳の最基礎 高木靖治 指導員 定員 20 名。3,500 円	12:35 ～ 13:35	3C3 太極拳 33-55 高野祥一 指導員 定員 7 名。2,500 円
13:45 ～ 14:45	*履修したことのある方 3A4 形意剣 風間章一 国際教練 定員 18 名。5,000 円	13:50 ～ 14:50	3B4 単推手・双推手 尾崎憲和 指導員 河田裕之 指導員 定員 20 名。3,500 円	13:50 ～ 14:50	3C4 太極拳 55-77 元吉寛治 指導員 定員 7 名。2,500 円
15:00 ～ 16:00	*1級以上 3A5 四勢推手 植月恵一郎 国際教練 高木靖治 指導員 定員 28 名。4,500 円	15:05 ～ 16:05	*3級以上 3B5 散手 7-8/35-37 遠藤純一 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。4,000 円	15:05 ～ 16:05	3C5 太極拳 77-99 元吉寛治 指導員 定員 7 名。2,500 円
16:15 ～ 17:15	3A6 気功 早瀬治 国際教練 定員 25 名。4,500 円	16:20 ～ 17:20	3B6 ★太極拳 14-20 尾崎憲和 指導員 中野百合子 指導員 定員 18 名。3,500 円	16:20 ～ 17:20	3C6 太極拳 55-77 遠藤純一 指導員 定員 7 名。2,500 円
17:30 ～ 18:30	*1級以上 3A7 散手 36-37/79 早瀬治 国際教練 遠藤純一 指導員 定員 28 名。4,500 円	17:35 ～ 18:35	*初段以上 3B7 形意拳強化訓練 一劈拳一 利根山貴 指導員 定員 18 名。3,500 円	17:35 ～ 18:35	3C7 太極拳 14-33 高水茂 指導員 定員 7 名。2,500 円
18:45 ～ 19:45	*3級以上 3A8 ★太極拳 84-90 遠藤純一 指導員 中野百合子 指導員 定員 28 名。4,000 円	18:50 ～ 19:50	*初段以上 3B8 形意拳強化訓練 一鑽拳一 利根山貴 指導員 定員 18 名。3,500 円	18:50 ～ 19:50	3C8 太極拳 33-55 高水茂 指導員 定員 7 名。2,500 円

5/4(土)

大道場		中道場		小道場	
10:00 ～ 11:00	4A1 ★太極拳 1-8 字式章人 国際教練 中野百合子 指導員 定員 28 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	*1級以上 4B1 四勢推手 高木靖治 指導員 奥村梢 指導員 定員 20 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	4C1 太極拳 33-55 河田裕之 指導員 定員 7 名。2,500 円
11:15 ～ 12:15	4A2 ◎太極拳 60-61 字式章人 国際教練 定員 28 名。4,000 円	11:20 ～ 12:20	4B2 単推手・双推手 高木靖治 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。3,500 円	11:20 ～ 12:20	4C2 太極拳 21-33 奥村梢 指導員 定員 7 名。2,500 円
12:30 ～ 13:30	4A3 経絡・経穴・気功 高水茂 指導員 定員 25 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	4B3 女性のための 護身術 奥村梢 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	4C3 太極拳 14-21 高橋賢一郎 指導員 定員 7 名。2,500 円
13:45 ～ 14:45	*1級以上 4A4 散手 79/86-87 工藤雅博 指導員 河田裕之 指導員 定員 28 名。4,500 円	13:50 ～ 14:50	4B4 ◎太極拳 46-49 高水茂 指導員 定員 18 名。3,500 円	13:50 ～ 14:50	4C4 太極拳 21-33 阿部晴美 指導員 定員 7 名。2,500 円
15:00 ～ 16:00	4A5 歩幅の研究② 高橋賢一郎 指導員 定員 28 名。4,000 円	15:05 ～ 16:05	*1級以上 4B5 五行拳 三拳 工藤雅博 指導員 定員 20 名。3,500 円	15:05 ～ 16:05	4C5 太極拳 33-55 阿部晴美 指導員 定員 7 名。2,500 円
16:15 ～ 17:15	4A6 双推手・単推手 鈴木基起 指導員 安井昭裕 指導員 定員 28 名。4,000 円	16:20 ～ 17:20	*初段上級以上 4B6 五行拳 二拳 高橋賢一郎 指導員 定員 20 名。3,500 円	16:20 ～ 17:20	4C6 太極拳 55-77 工藤雅博 指導員 定員 7 名。2,500 円
17:30 ～ 18:30	*4級以上 4A7 ★太極拳 49-55 鈴木基起 指導員 安井昭裕 指導員 定員 28 名。4,000 円	17:35 ～ 18:35	4B7 単推手・双推手 高水茂 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。3,500 円	17:35 ～ 18:35	4C7 太極拳 77-99 高橋芳明 指導員 定員 7 名。2,500 円
18:45 ～ 19:45	4A8 太極拳 55-77 高橋芳明 指導員 定員 28 名。3,500 円	18:50 ～ 19:50	*1級以上 4B8 四勢推手 高水茂 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。4,000 円	18:50 ～ 19:50	4C8 太極拳 14-21 中野百合子 指導員 定員 7 名。2,500 円

5/5(日)

大道場		中道場		小道場	
10:00 ～ 11:00	5A1 ゆっくり「歩く」 尾崎憲和 指導員 定員 28 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	*1級以上 5B1 四勢推手 高木靖治 指導員 高野祥一 指導員 定員 20 名。4,000 円	10:05 ～ 11:05	5C1 太極拳 14-21 高橋賢一郎 指導員 定員 7 名。2,500 円
11:15 ～ 12:15	5A2 大成気功 坂本春之 指導員 定員 25 名。4,000 円	11:20 ～ 12:20	*4級以上 5B2 散手 10・20 高橋賢一郎 指導員 高野祥一 指導員 定員 20 名。4,000 円	11:20 ～ 12:20	5C2 太極拳 21-33 尾崎憲和 指導員 定員 7 名。2,500 円
12:30 ～ 13:30	5A3 ◎雲手と白鶴亮翅 字式章人 国際教練 定員 28 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	5B3 護身術 坂本春之 指導員 定員 20 名。4,000 円	12:35 ～ 13:35	5C3 太極拳 33-55 高木靖治 指導員 定員 7 名。2,500 円
13:45 ～ 14:45	5A4 ★太極拳 14-20 字式章人 国際教練 高橋賢一郎 指導員 定員 28 名。4,000 円	13:50 ～ 14:50	5B4 単推手・双推手 尾崎憲和 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。3,500 円	13:50 ～ 14:50	5C4 太極拳 55-77 杉本雅子 指導員 定員 7 名。2,500 円
15:00 ～ 16:00	5A5 太極拳 1-14 と 気功 地曳寛子 会長 定員 28 名。4,000 円	15:05 ～ 16:05	*1級以上 5B5 四勢推手 遠藤純一 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。4,000 円	15:05 ～ 16:05	5C5 太極拳 77-99 杉本雅子 指導員 定員 7 名。2,500 円
16:15 ～ 17:15	*初段以上 5A6 散手 7-8/11-12 鈴木基起 指導員 前川知子 指導員 定員 28 名。4,500 円	16:20 ～ 17:20	5B6 ◎太極拳 60-61 高橋賢一郎 指導員 定員 18 名。3,500 円	16:20 ～ 17:20	5C6 太極拳 14-28 遠藤純一 指導員 定員 7 名。2,500 円
17:30 ～ 18:30	*1級以上 5A7 四勢推手 鈴木基起 指導員 前川知子 指導員 定員 28 名。4,500 円	17:35 ～ 18:35	*1級以上 5B7 五行拳 三拳 高橋賢一郎 指導員 定員 20 名。3,500 円	17:35 ～ 18:35	5C7 太極拳 28-55 奥村梢 指導員 定員 7 名。2,500 円
18:45 ～ 19:45	*専門クラスで八勢を履修したことのある方 5A8 八勢 地曳寛子 会長 定員 25 名。5,000 円	18:50 ～ 19:50	5B8 単推手・双推手 遠藤純一 指導員 前川知子 指導員 定員 20 名。3,500 円	18:50 ～ 19:50	5C8 太極拳 55-99 奥村梢 指導員 定員 7 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しておりますが、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。



★がついている太極拳の講座は、組み手が含まれます。(型をしっかり練習した後、15分程度、使い方を練習します)

◎がついている太極拳の講座は使い方の説明をおこないません。(受講生は組むことはありません)

無印の太極拳講座は型の解説と練習になります。(使い方の説明及び組み手はありません)

太極拳講座・散手講座の内容について

散手講座は、型の簡単な復習のあと、実際に組んで練習する時間をたくさん取ります。(ある程度、型は習得している前提です。)