

2025 2.11 祝  
特別講習会



正宗太極拳  
氣功  
推手・散手  
護身術  
形意拳

渋谷本部道場

1/25(土)申込開始

## 申込方法

受付：1/25(土)～2/11(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。

申込開始日 **1/25(土)**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。

## 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)。

その他の体調不良や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

**A9 形意剣** \*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 20名 5,000円



**A8 散手** \*初段以上  
11 左琵琶勢~12 並歩進歩搬擡捶  
40 提腿栽捶  
3つの型をしっかりと習熟した後、散手に移ります。時間配分は、型の練習1/4、散手3/4の予定です。  
定員 28名 4,500円

植月恵一郎 国際教練  
Uetsuki Keiichiro

**B7 四把** / **B8 八勢**

\*履修したことのある方(武術クラスでの履修も可)  
皆さんの習熟度に合わせ個別に型を直します。腰を捻ったり、片足で立つ事を意識しながら練習します。  
各定員 14名 4,000円



鈴木基起  
指導員  
Suzuki Motoki



坂本春之  
指導員  
Sakamoto Haruyuki



奥村梢 指導員  
Okumura Kozue

**D3 五行拳** \*初段以上

基本となる劈(へき)拳から始まり鑽(さん)崩(ほう)炮(ぱお)横(おう)の五行拳を中定歩(ちゅうていほ)に意識をおきながら一つずつ練習してまいります。定員 5名 3,500円

**B4 氣功**

~大成氣功をより活かすために~  
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

**C5 太極拳 14-21と  
単推手**

本式の太極拳に興味はあるけどできるかどうか不安に思っている方。初心者クラスの次のクラスを決めかねている方。はじめての推手をいろんな人とやってみたい方。ご参加ください。これからの方は予習になります。定員 8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!

**A4 四勢推手** \*1級以上

正確な動きを練習。定員 28名 4,500円

**A5 散手** \*1級以上

3 轉身単擺脚~87 上歩指襠捶  
79 上歩搬擡捶 型の用法をゆっくり練習。  
定員 28名 4,500円

**A6 形意連環拳** \*履修したことのある方  
(武術クラスでの履修も可)

形と動きを正確に練習。  
定員 20名 5,000円



風間章一  
国際教練  
Kazama Shoichi



宇式章人 国際教練  
Ushiki Akihito

**A2 散手** \*初段以上

19 轉身肘底看捶~20 拗歩倒擡猴  
~意外に奥深い基本の散手~  
肘底看捶と拗歩倒擡猴の基本の散手を学びながら、太極拳の攻防の要点を理解して、より深く型を探求してみましょう。定員 28名 4,500円

**A3 太極拳 14-21と単推手**~基本の少し先のこと~

基本の少し先のことを気楽にやってみる、くらいのつもりで参加してみてください。型だけを練習しているのとは少し違う見え方が生まれるかもしれません。推手は手足の入れ替えに重点をおきます。定員 28名 4,000円

**B6 五行拳** \*初段以上

普段五行拳を練習していると、下半身は目で追うことができません。今回の講座では特に足の動きや、歩幅、跟歩(こんぽ)に焦点をあてて、また、五行(五行説)との結びつきについても織り交ぜながら進めます。定員 20名 4,000円



早瀬治  
国際教練  
Hayase Osamu

**A7 護身術**

いわれなき暴力、疾病の回復、健康な方はより健康に、社会でご自身をよりよく活かすことなどが護身と考えます。最近変な事件が多いのでいろんな場面で、柔拳を活かして対応できる方法を考えて進めたいと考えます。  
定員 28名 4,500円

**D2 太極拳 21-33**

繰り返しもあるけど初めての型が増えてきます。身体の向きもいろいろで、全体練習の時は後ろ向きになってしまっただけで見落としがちなのも確認しましょう。  
定員 5名 2,500円



利根山貴  
指導員  
Toneyama Takashi

**D7 太極拳 33-55**

初段以下の方が対象です。片足になることが多いところ。バランスを取りながら1つ1つ確認します。定員 5名 2,500円

**D8 太極拳 21-33**

初段以下の方が対象です。型の数が少ないのでお膳の方向など1つ1つ確認しながらゆっくり行います。定員 5名 2,500円



**C2 四勢推手** \*1級以上  
 ~棚、掇、擠、按をやさしく解説~  
 太極拳の中での推手の意味、「連、綿、隨、走」を説明し、四勢を理解していただきます。力を用いず、相手をどのようにコントロールしていくか学ぶことを目的とします。  
 定員 10名 4,000円  
**工藤雅博** 指導員 Kudo Masahiro

**C3 散手** \*初段以上  
 7 左右搬欄~8 提手上勢  
 11 左琵琶勢~12 並歩進歩搬欄捶  
 ~型の意味を考える~  
 散手による間合いなどの取り方、攻撃側、防御側の心構え、力によらない受け方、套路と散手をやることの意味について解説します。  
 定員 10名 4,000円



**杉本雅子** 指導員  
 Sugimoto Masako

**D1 太極拳 33-55**  
 ~多種の蹴り技だけじゃない!~  
 膝蹴りを含めた5種の蹴り技では両手の動きでバランスを取ります。退歩打虎勢~貫拳、雙風貫耳~坐盤勢~披身臨脚の動きは方向も大切です。細かい動きを習得しましょう。  
 定員 5名 2,500円



**高橋芳明** 指導員  
 Takahashi Yoshiaki

**A1 護身術** ~観る目と聴く耳 自然に動く~



**高木靖治** 指導員  
 Takagi Yasuharu

こうしようと思っただけで不自然になってしまうのが人の常。自然に動ければ、強大な力に対抗出来ます。太極拳の一部の動きを応用して、自然な動きを研究してみませんか? 定員 28名 4,500円

**B2 方向転換を考える**  
 ~観る目と聴く耳 転身も技術~  
 方向を変える「転身(てんしん)」も大切な技術です。太極拳のNo.1~8までを練習素材として転身を考えてみませんか? 定員 20名 4,000円



**元吉寛治** 指導員  
 Motoyoshi Kanji

**C6 単推手・双推手**  
 ~推手の不思議なテクニック~  
 小さな力で大きな力に勝つ為に柔軟な動作で力を流し、自分の力を最も合理的に使う高度な技法を学びましょう。  
 定員 10名 3,500円

**B1 関節と筋肉の研究**  
 ~気持ちよく身体を伸ばす~  
 関節を構成する骨とそこに付着する筋肉の構造を意識することで関節可動域を広げ、太極拳や推手を伸び伸びと気持ちよく練習します。講習朝イチのウォーミングアップにぜひ。定員 20名 4,000円



**高水茂** 指導員  
 Takamizu Shigeru

ちんけんついちゅう  
**C7 沈肩垂肘の体感**

~柔拳の上達に不可欠です~  
 太極拳全に明記されている大切な身体要訣の一つ「沈肩垂肘」を攪雀尾の練習で再現し、リラックスした動きを実感してみます。形意拳の練習者にもお勧めです。 定員 8名 4,000円



**高橋賢一郎** 指導員  
 Takahashi Kenichiro

**C8 単推手・双推手**  
 ~双推手の動きを理解しよう~  
 単推手の練習の後、2本の腕で同時に単推手を行うイメージで双推手を理解し、身体全体の動きに繋がります。推手が不安な方でも、参加したらはまるかも。 定員 10名 3,500円

**C9 太極拳 14-21と単推手**  
 ~初めての組み手練習~  
 初心者・武術初級クラスの方が次のステップに進むため、十字手以降の型と、組み手の基本「単推手」を練習します。すでに推手を習っている方でも、基礎固めに役立ちます。 定員 8名 3,500円



**尾崎憲和** 指導員  
 Ozaki Norikazu

**C1 双推手** ~力にもスピードにも頼らない~  
 双推手をもっと楽しみたい人。今は苦手だけど、うまくやれるようになりたい人。そんな皆さんのために、いろいろやります。時間の限り、とにかくいろいろやります! 定員 10名 3,500円



**遠藤純一** 指導員  
 Endo Junichi

**C4 散手 35 右分脚~37 左分脚**  
 ~蹴り技をカッコよく決めましょう~ \*1級以上  
 35 右分脚~36 左高探馬~37 左分脚の散手(使い手)方を指導します。散手を通じて、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。  
 定員 10名 4,000円

**B3 力を抜く** ~太極拳きほんのき~  
 力を抜くって、どんな感覚なのか。どうしたら抜けるのか。力が抜けたら強くなるのか。いろいろ試しながら、太極拳の本質に迫ります! 初心者からベテランまでどうぞ。  
 定員 20名 4,000円

**B5 練習するときのポイント**  
 ~効率よく成果を上げましょう~  
 皆さん、毎日 柔拳の練習をしていますか? お仕事をされている方は練習時間を確保するのも大変で、効率よく練習をしたいものですね。練習時のポイントをわかりやすくお伝えします。 定員 20名 4,000円

**D4 太極拳 21-33~繰り返し重要技~**  
 繰り返しが多い部分すなわち重要である、ということ。扇通背のような一見簡単そうだけど形のとりづら技も含まれます。 定員 5名 2,500円  
**河田裕之** 指導員 Kawata Hiroyuki



**D5 太極拳 77-99**  
 ~気を出せるか?この型で~  
 太極拳を練習した時、気が出る実感があると良いと思うんです。後半の型をやりますが、練習目的は「気を出す、気を感じる事」です。予習としても参加可能です。  
 定員 5名 2,500円  
**安倍健太郎** 指導員  
 Abe Kentaro



**安井昭裕** 指導員  
 Yasui Akihiro

**D6 太極拳 55-77**  
 ~身体の使い方を知ろう~  
 太極拳らしい動きとは? 難しい型が続きますが、太極拳を自分の物にする為の糸口の1時間になればと思います。習ったんだけど難しく、という方や健康クラスの方向けに。  
 定員 5名 2,500円



**中野百合子** 指導員  
 Nakano Yuriko



# 特別講習 カリキュラム

全 35 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 \*同時申込に限ります

- ・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 28 名。4,500 円	9:05 ～ 10:05	<b>B1 関節と筋肉の研究</b> 高水茂 指導員 定員 20 名。4,000 円	9:05 ～ 10:05	<b>C1 双推手</b> 尾崎憲和 指導員 河田裕之 指導員 定員 10 名。3,500 円	9:05 ～ 10:05	<b>D1 太極拳 33-55</b> 高橋芳明 指導員 定員 5 名。2,500 円
10:15 ～ 11:15	<b>A2 散手 19・20</b> *初段以上 宇式章人 国際教練 高橋芳明 指導員 定員 28 名。4,500 円	10:20 ～ 11:20	<b>B2 方向転換を考える</b> 高木靖治 指導員 定員 20 名。4,000 円	10:20 ～ 11:20	<b>C2 四勢推手</b> *1 級以上 工藤雅博 指導員 河田裕之 指導員 定員 10 名。4,000 円	10:20 ～ 11:20	<b>D2 太極拳 21-33</b> 奥村梢 指導員 定員 5 名。2,500 円
11:30 ～ 12:30	<b>A3 太極拳 14-21+</b> <b>単推手</b> 宇式章人 国際教練 奥村梢 指導員 定員 28 名。4,000 円	11:35 ～ 12:35	<b>B3 力を抜く</b> 尾崎憲和 指導員 定員 20 名。4,000 円	11:35 ～ 12:35	<b>C3 散手 7・8/11・12</b> *初段以上 工藤雅博 指導員 安井昭裕 指導員 定員 10 名。4,000 円	11:35 ～ 12:35	<b>D3 五行拳</b> *初段以上 坂本春之 指導員 定員 5 名。3,500 円
12:45 ～ 13:45	<b>A4 四勢推手</b> *1 級以上 風間章一 国際教練 杉本雅子 指導員 定員 28 名。4,500 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 散手 35~37</b> *1 級以上 遠藤純一 指導員 安井昭裕 指導員 定員 10 名。4,000 円	12:50 ～ 13:50	<b>D4 太極拳 21-33</b> 河田裕之 指導員 定員 5 名。2,500 円
14:00 ～ 15:00	*1 級以上 <b>A5 散手 86・87/79</b> 風間章一 国際教練 杉本雅子 指導員 定員 28 名。4,500 円	14:05 ～ 15:05	<b>B5 練習するときのポイント</b> 遠藤純一 指導員 定員 20 名。4,000 円	14:05 ～ 15:05	<b>C5 太極拳 14-21+</b> <b>単推手</b> 奥村梢 指導員 中野百合子 指導員 定員 8 名。3,500 円	14:05 ～ 15:05	<b>D5 太極拳 77-99</b> 安倍健太郎 指導員 定員 5 名。2,500 円
15:15 ～ 16:15	*履修したことがある方 <b>A6 形意連環拳</b> 風間章一 国際教練 定員 20 名。5,000 円	15:20 ～ 16:20	<b>B6 五行拳</b> *初段以上 早瀬治 国際教練 定員 20 名。4,000 円	15:20 ～ 16:20	<b>C6 単推手・双推手</b> 元吉寛治 指導員 安倍健太郎 指導員 定員 10 名。3,500 円	15:20 ～ 16:20	<b>D6 太極拳 55-77</b> 中野百合子 指導員 定員 5 名。2,500 円
16:30 ～ 17:30	<b>A7 護身術</b> 早瀬治 国際教練 遠藤純一 指導員 定員 28 名。4,500 円	16:30 ～ 17:30	*履修したことがある方 <b>B7 四把</b> 鈴木基起 指導員 定員 14 名。4,000 円	16:30 ～ 17:30	<b>C7 沈肩垂肘の体感</b> 高橋賢一郎 指導員 定員 8 名。4,000 円	16:30 ～ 17:30	<b>D7 太極拳 33-55</b> 利根山貴 指導員 定員 5 名。2,500 円
17:40 ～ 18:40	*初段以上 <b>A8 散手 11・12/40</b> 植月恵一郎 国際教練 安倍健太郎 指導員 定員 28 名。4,500 円	17:40 ～ 18:40	*履修したことがある方 <b>B8 八勢</b> 鈴木基起 指導員 定員 14 名。4,000 円	17:40 ～ 18:40	<b>C8 単推手・双推手</b> 高橋賢一郎 指導員 中野百合子 指導員 定員 10 名。3,500 円	17:40 ～ 18:40	<b>D8 太極拳 21-33</b> 利根山貴 指導員 定員 5 名。2,500 円
18:50 ～ 19:50	*履修したことがある方 <b>A9 形意剣</b> 地曳寛子 会長 定員 20 名。5,000 円	18:50 ～ 19:50	<b>B9 四勢推手</b> *1 級以上 鈴木基起 指導員 安倍健太郎 指導員 定員 20 名。4,000 円	18:50 ～ 19:50	<b>C9 太極拳 14-21+</b> <b>単推手</b> 高水茂 指導員 定員 8 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。	

**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。

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、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。



# 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> 関節筋肉研究 4,000 円	<b>C1</b> 双推手 3,500 円	<b>D1</b> 正宗 33-55 2,500 円
<b>A2</b> 散手 19・20 4,500 円	<b>B2</b> 方向転換 4,000 円	<b>C2</b> 四勢推手 4,000 円	<b>D2</b> 正宗 21-33 2,500 円
<b>A3</b> 14-21+単推手 4,000 円	<b>B3</b> 力を抜く 4,000 円	<b>C3</b> 散手 7・8/11・12 4,000 円	<b>D3</b> 五行拳 3,500 円
<b>A4</b> 四勢推手 4,500 円	<b>B4</b> 気 功 4,000 円	<b>C4</b> 散手 35~37 4,000 円	<b>D4</b> 正宗 21-33 2,500 円
<b>A5</b> 散手 86-87/79 4,500 円	<b>B5</b> 練習ポイント 4,000 円	<b>C5</b> 14-21+単推手 3,500 円	<b>D5</b> 正宗 77-99 2,500 円
<b>A6</b> 連環拳 5,000 円	<b>B6</b> 五行拳 4,000 円	<b>C6</b> 単双推手 3,500 円	<b>D6</b> 正宗 55-77 2,500 円
<b>A7</b> 護身術 4,500 円	<b>B7</b> 四 把 4,000 円	<b>C7</b> 沈肩垂肘 4,000 円	<b>D7</b> 正宗 33-55 2,500 円
<b>A8</b> 散手 11・12/40 4,500 円	<b>B8</b> 八 勢 4,000 円	<b>C8</b> 単双推手 3,500 円	<b>D8</b> 正宗 21-33 2,500 円
<b>A9</b> 形意剣 5,000 円	<b>B9</b> 四勢推手 4,000 円	<b>C9</b> 14-21+単推手 3,500 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	* 同時申込に限りませす	