

2026.2.23. 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 2/7(土)申込開始

## 申込方法

受付：2/7(土)～2/23(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 2/7(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

受付開始とさせて頂きます。

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@taikyokuden.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、譲り合いで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@taikyokuden.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**

## A8 形意連環拳 \*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



## B6 推手実践

散手と連携できる、推手3種類（単、双、四勢）を練習します。  
定員 20名 4,500円

**植月 恵一郎 國際教練  
Uetsuki Keiichiro**

## A7 手ほどき・短刀捕り

刃物などで襲われた場合の対処の仕方（体の捌き方）を練習します。  
定員 28名 5,000円

## B8 単推手・双推手

単推手と双推手の基本を練習します。  
定員 20名 3,500円

**鈴木 基起 指導員 Suzuki Motoki**



## D7 太極拳 33-55

初段以下で太極拳 55 より進んでいる方が対象です。蹴り技が多く片足になるのでバランスの取り方と蹴り技の種類を確認しながら進めます。

**利根山 貢 指導員  
Toneyama Takashi**

**推手**

推手とは、太極拳の組み手のこと。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ります。

推手とは、太極拳の組み手のこと。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ります。

**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、さばい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、年令、性別の違いを超えるものです。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。

## 柔拳で身を護る!

健康

護身

思わぬ外敵から身を護ることはもちろん、内面を鍛えることで健やかに暮らせることが柔拳の魅力です。今回も、普段なかなかできない丁寧な復習が盛り沢山。太極拳は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。新しい気づきに。さらなるレベルアップに！



## A3 推手実践

四勢推手を中心に一つ一つの動作を考え練習します。  
定員 28名 5,000円

## A2 手ほどき・護身術

～太極拳の技術を使って身を守る～  
シンプルで楽に対処できる身の守り方を体験してみましょう。初めての方、経験のない方でも大丈夫。太極拳の技の不思議な魅力を味わってみましょう。  
定員 28名 5,000円

**宇式 章人 國際教練  
Ushiki Akihito**



## A6 気功

～気功で体幹の安定と強化を獲得する～  
2025年10月13日の講習会では、用意した半分も紹介できずに終わってしまいましたので、今回は時間内で気功法の重要なポイントをご紹介し、また、抜筋骨の要望もありましたので時間内で重要な点に関しても触れたいと思います。体幹に作用しているインナーマッスル=インナーユニットと経絡の関係も時間が許す限り触れたいと考えております。  
(どなたでも参加できますのでお待ちしております) 定員 28名 4,500円

**早瀬 治 國際教練  
Hayase Osamu**

## C3 散手

～太極拳の原則で散手をする～  
相手の力に逆らわず、相手を崩して効果を発揮することを太極拳の原則に従って学習していきます。  
定員 10名 4,000円

## C6 太極拳 1-33

～連綿不斷～  
套路をいくつかに分けて、スムーズに次の動作が自然に行えるように練習していきます。  
定員 8名 2,500円



**工藤 雅博  
指導員  
Kudo Masahiro**



## B1 単推手・双推手

~観る目と聞く耳 接触点～  
相手の動静を聴勁で察知するのに、単推手→双推手と進むにつれて処理すべき情報量が増えていきます。接触点に着目して、推手を考えてみませんか？ 定員 20名 3,500円

高木 靖治

指導員

Takagi

Yasuharu

## C2 太極拳 33-55

~観る目と聞く耳 難所です～  
蹴り技が多数出てくる難しい部分です。片脚でも安定すれば、余裕が出てきて上半身の力も抜けます。安定して片脚で立つコツを探ってみませんか？ 定員 8名 2,500円

## D6 太極拳 14-33

～14勢から先を見てみよう～

初めてのトライは不安を感じるもの。最初は間違えても出来なくても良いのです。一つ参加して、是非とも楽しんでみませんか？初心者クラスの方のご参加、大歓迎！ 定員 5名 2,500円



高橋 賢一郎

指導員

Takahashi

Kenichiro

## B7 四勢推手 \*1級以上

～順番を覚えてみよう～

四勢推手を習いたての方、その順番を覚えてみませんか？始める前はわからなくとも、ゆっくりと繰り返し練習して、参加後は仲間と練習し合えるようになっているはず！ 定員 20名 4,000円



尾崎 憲和

指導員

Ozaki

Norikazu

## C1 太極拳 14-33

～予習としても、復習としても～

初心者クラスの皆さん！ 十字手の先を体験する良い機会です。武術や健康クラスに進む前の予習にどうぞ。まだ自信を持ってできない、履修済みの皆さん！ 復習にどうぞ。定員 8名 2,500円

## B3 片足で立つ ～太極拳きほんのき～

人気講座をアップデートし、3年ぶりに開催！ 太極拳の姿勢が安定し、健康にも良いのが片足立ち。グラグラしない立ち方と、練習法を学びます。初心者もベテランもどうぞ。定員 20名 3,500円



安倍 健太郎

指導員

Abe

Kentaro

## D8 気功鍛錬

～身体と対話する～

いつも練習している気功と鍛錬です。ただそれをじっくりやります。基礎を養う、特別感のある練習となるのでは？初心者もベテランも自分の一步先を掴む為の練習です。 定員 5名 2,500円



## C8 太極拳 73-99

## D3 太極拳 55-63

～四方八方に氣を配る～

小さな力で大きな力に勝つ 相手の力の大きさと方向を察知し、自分の力を最も合理的に使う技法を学びましょう。 定員 5名 2,500円

元吉 寛治 指導員

Motoyoshi Kanji



## A1 股関節の研究

～太極拳をより美しく見せるために～

股関節の構造を解説した後、数カ月で「開脚ベターッ」が可能になるストレッチを行います。腰痛の方にはお勧めしません。床に座りますので汚れてもいい服でご参加下さい。定員 28名 4,000円



高水 茂

指導員

Takamizu

Shigeru

## D2 太極拳 63-83

～柔軟性とバランス感覚を磨く～

下勢や海底針など柔軟性の必要な型、左右金鶏獨立などバランス感覚の必要な型がミックスされた面白いパートです。型の構造や使い方を解説しながら正確な形の習得を目指します。定員 5名 2,500円



遠藤 純一

指導員

Endo

Junichi

## D1 太極拳 83-99

～最後の難関を突破せよ！～

83 単鞭～99 合太極を指導します。正宗太極拳も終盤となり、最後に待ち受けるのは、「なんじゃ！こりゃ！」という技の数々（汗）。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 5名 2,500円

## B2 五行拳 \*初段以上

～五行拳の練習のポイント～

皆さん、毎日 五行拳の練習をしていますか？効率よく練習するため、五行拳で気を付けるべきポイントをお伝えします。この機会に自分の五行拳を見直しませんか？皆様の参加をお待ちしています。 定員 20名 3,500円



高野 祥一 指導員 Takano Shoichi

## C7 太極拳 33-77

蹴り技や方向転換の連続、下勢など、変化に富むパートです。ちょっと長いですが、少しつつやっていきましょう。まだ 77までは習い終えていないという方も、予習にどうぞ 定員 8名 2,500円



安井 昭裕

指導員

Yasui

Akihiro



前川 知子

指導員

Maekawa

Tomoko



## 特別講習 カリキュラム

全 24 講座！  
全てがこの日のための  
特別プログラム

苦手克服！  
レベルアップ！  
新しい気づき！

- 対象者の書かれていら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。

5,000 円以上	500 円割引
8,000 円以上	1,000 円割引
14,000 円以上	2,000 円割引
19,000 円以上	3,000 円割引
28,500 円以上	5,000 円割引

\* 同時申込に限ります

大 道 場		中 道 場		小 道 場		自 習 室	
9:15 ～ 10:15	A1 股関節の研究 高水茂 指導員 定員 28 名。4,000 円	9:20 ～ 10:20	B1 単推手・双推手 高木靖治 指導員 安井昭裕 指導員 定員 20 名。3,500 円	9:20 ～ 10:20	C1 太極拳 14-33 尾崎憲和 指導員 定員 8 名。2,500 円	9:20 ～ 10:20	D1 太極拳 83-99 遠藤純一 指導員 定員 5 名。2,500 円
10:30 ～ 11:30	A2 手ほどき・護身術 宇式章人 国際教練 中野百合子 指導員 定員 28 名。5,000 円	10:35 ～ 11:35	B2 五行拳 * 初段以上 遠藤純一 指導員 定員 20 名。3,500 円	10:35 ～ 11:35	C2 太極拳 33-55 高木靖治 指導員 定員 8 名。2,500 円	10:35 ～ 11:35	D2 太極拳 63-83 高水茂 指導員 定員 5 名。2,500 円
11:45 ～ 12:45	A3 推手実践 風間章一 国際教練 遠藤純一 指導員 定員 28 名。5,000 円	11:50 ～ 12:50	B3 片足で立つ 尾崎憲和 指導員 定員 20 名。3,500 円	11:50 ～ 12:50	C3 散手 工藤雅博 指導員 安井昭裕 指導員 定員 10 名。4,000 円	11:50 ～ 12:50	D3 太極拳 55-63 元吉寛治 指導員 定員 5 名。2,500 円
15:30 ～ 16:30	A6 気功 早瀬治 国際教練 定員 28 名。4,500 円	15:30 ～ 16:30	B6 推手実践 植月恵一郎 国際教練 前川知子 指導員 定員 20 名。4,500 円	15:30 ～ 16:30	C6 太極拳 1-33 工藤雅博 指導員 定員 8 名。2,500 円	15:30 ～ 16:30	D6 太極拳 14-33 高橋賢一郎 指導員 定員 5 名。2,500 円
16:40 ～ 17:40	A7 手ほどき・短刀捕り 鈴木基起 指導員 安倍健太郎 指導員 定員 28 名。5,000 円	16:40 ～ 17:40	B7 四勢推手 * 1 級以上 高橋賢一郎 指導員 中野百合子 指導員 定員 20 名。4,000 円	16:40 ～ 17:40	C7 太極拳 33-73 高野祥一 指導員 定員 8 名。2,500 円	16:40 ～ 17:40	D7 太極拳 33-55 利根山貴 指導員 定員 5 名。2,500 円
17:50 ～ 18:50	A8 形意連環拳 地曳寛子 会長 定員 20 名。5,000 円 * 履修したこ とがある方	17:50 ～ 18:50	B8 単推手・双推手 鈴木基起 指導員 高野章一 指導員 定員 20 名。3,500 円	17:50 ～ 18:50	C8 太極拳 73-99 中野百合子 指導員 定員 8 名。2,500 円	17:50 ～ 18:50	D8 気功鍛錬 安倍健太郎 指導員 定員 5 名。2,500 円



# 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

A1 股関節研究 <b>4,000 円</b>	B1 単双推手 <b>3,500 円</b>	C1 14-33 <b>2,500 円</b>	D1 83-99 <b>2,500 円</b>
A2 手まき護身 <b>5,000 円</b>	B2 五行拳 <b>3,500 円</b>	C2 33-55 <b>2,500 円</b>	D2 63-83 <b>2,500 円</b>
A3 推手実践 <b>5,000 円</b>	B3 片足で立つ <b>3,500 円</b>	C3 散手 <b>4,000 円</b>	D3 55-63 <b>2,500 円</b>

A6 気功 <b>4,500 円</b>	B6 推手実践 <b>4,500 円</b>	C6 1-33 <b>2,500 円</b>	D6 14-33 <b>2,500 円</b>
A7 手など短刀 <b>5,000 円</b>	B7 四勢推手 <b>4,000 円</b>	C7 33-73 <b>2,500 円</b>	D7 33-55 <b>2,500 円</b>
A8 形意連環 <b>5,000 円</b>	B8 単双推手 <b>3,500 円</b>	C8 73-99 <b>2,500 円</b>	D8 気功鍛練 <b>2,500 円</b>

5,000 円以上 500 円割引  
8,000 円以上 1,000 円割引  
14,000 円以上 2,000 円割引  
19,000 円以上 3,000 円割引  
28,500 円以上 5,000 円割引

受講料合計 \_\_\_\_\_ 円

割引 \_\_\_\_\_ 円

合計 \_\_\_\_\_ 円