

特別講習会

護身術

散手・推手

形意拳

正宗太極拳



2026
10.12 祝

渋谷本部道場

9/19(土)申込開始

申込方法

受付：9/19(土)～10/12(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。

9/21(月)22(火)23(水)は渋谷本部休講のため電話での受付はいたしかねます。
その間に申し込みされたい方は、メールをお送り下さい。頂いたメールは24(木)9:00に受付となります。

申込開始日 **9/19(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。**



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

*メールをご活用下さい



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 純陽剣 *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、剣の先まで気が通るようにいたします。 定員 20 名 5,000 円



谷内田一郎 国際教練 Yachida Ichiro

A2 太極拳 1-6 詳細解説

～深く知る基本の太極拳 その1～

基本の太極拳は 99 勢全般全ての基礎の技術です。深く理解することで太極拳の総合的な理解と技術の向上を図りましょう。渾元樁から斜單鞭まで。

定員 28 名 4,500 円

A3 太極拳 7-14 詳細解説

～深く知る基本の太極拳 その2～

基本の太極拳は 99 勢全般全ての基礎の技術です。深く理解することで太極拳の総合的な理解と技術の向上を図りましょう。左右搬欄から十字手まで。

定員 28 名 4,500 円



奥村梢 指導員

Okumura Kozue

C4 氣の流れを意識した太極拳

～如封似閉、抱虎帰山、倒撐猴、野馬分鬃等～

氣とは何かをわかりやすく解説し、型の名前や意味を理解してもらい、自然と一体感のある套路をやります。最後に簡単な使用法をやります。 定員 8 名 3,000 円

D5 太極拳 21-33

～太極拳を一生スムーズに楽しくできるように～

太極拳は型を覚えて終わりではありません。同じ技を一つずつ繰り返して鍛錬し、自分で深い気づきや用法などのヒントが得られるように解説していきます。 定員 5 名 2,500 円



A7・A8 楽しく太極拳推手

～柔らかい推手をしよう！～ *専門生限定

本講座は組手専門クラスで取り組んでいる会員と初体験に近い専門クラス生に分かれて指導します。推し飛ばし&推しに抵抗することは禁止です。歴史ある推手に触れましょう！

定員 36 名 5,000 円

*A7の①を受講された方のみ、A8の②も受講可能です。

*A7のみの受講も可能です。



宇式章人 国際教練

Ushiki Akihito

D4 太極拳 14-21

この部分は斜めをむいたり下がったり・・・十字手までより難易度は上がるけど太極拳の魅力はどんどん増していきます。 定員 5 名 2,500 円

C5 初心者向け組み手

武術クラスで行う推手・手合わせ・護身術って不安だけど興味はあるのでやってみたい方。体験してみましょう。まだ始めたばかりでいっぱい練習したい方もぜひ。

定員 10 名 3,500 円



工藤雅博

指導員

Kudo Masahiro

柔拳で身を守る!

健康

護身

思わぬ外敵から身を守ることはもちろん、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!

A4 推手実践 *1級以上

四勢推手を中心に練習 定員 36 名 5,000 円

A5 十二形 *専門生限定

九形を中心に練習 定員 28 名 5,000 円

A6 散手 44-49

退歩右打虎勢から双風貫耳
定員 36 名 5,000 円



風間章一 国際教練 Kazama Shoichi

B7 相生拳・連環拳 *履修したことのある方

ホンキのキホン。何事も基本が大事です。

1 時間徹底して基本練習を行います。

定員 24 名 4,500 円

植月恵一郎 国際教練

Uetsuki Keiichiro



B8 四把・八勢 *履修したことのある方

四把・八勢の基本を練習します。

定員 24 名 4,500 円

B9 護身術・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 24 名 4,500 円

鈴木基起 指導員 Suzuki Motoki



B4 氣功①

～歩き方で重心を常にセンターに維持できることを紹介～

柔拳(気功(抜筋骨)・太極拳・形意拳・八卦掌)の足の運びかたを、普段の歩きの中に取り入れることで、常に重心をセンターに保つことができるようになります。センター重心になると体のバランスも良くなり、経絡のバランスも整い代謝もよくなり、健康にも寄与します。

定員 24 名 4,500 円

早瀬治 国際教練

Hayase Osamu



B5 氣功②

～呼吸を利用して動きの違和感の変化を体感～

柔拳(気功(抜筋骨)・太極拳・形意拳・八卦掌)の練習時に感じる違和感を、息を深く吐くことで、動きの違和感の変化を体感します。 定員 24 名 4,500 円

B6 氣功③

～心拍数と寿命の関係(柔拳を活かす元気で寿命を少しでも伸ばす)と筋力トレーニングによる関節への負荷を理解～

スペシャルデーで取り上げたテーマの復習を兼ね、経絡(エネルギー)の流れ・陰陽の流れ、五行色体表の活用の復習。また、今回の気功 1・2・3 に関して五行色体表と陰陽マーク・六芒星マークも活用します。定員 24 名 4,500 円



高橋芳明
指導員
Takahashi
Yoshiaki

D7 太極拳 55-77 ~しっかりと見直そう~
太極拳は一通り出来るけれど、細かく見直したいと考えている方に向けた講座です。野馬分鬚、玉女穿梭、下勢など平面と立面の動きに重点を置いて指導します。 定員 5 名 2,500 円

D8 太極拳 77-99 ~しっかりと見直そう~
太極拳は一通り出来るけれど、細かく見直したいと考えている方に向けた講座です。単双擺脚、退歩跨虎、彎弓射虎など複雑な動きに重点を置いて指導します。定員 5 名 2,500 円

D6 太極拳 33-55 定員 5 名 2,500 円

C7 太極拳 23-55 定員 8 名 2,500 円

~蹴り技の意味を理解して~
多種の蹴り技が後半に続きます。個々の蹴りの意味を理解すると太極拳が益々面白くなります。

元吉寛治指導員 Motoyoshi Kanji



高橋賢一郎
国際教練
Takahashi
Kenichiro

C1 太極拳 14-21
~もっと太極拳を好きになる~
初心者の方、14 勢から先の扉を開いてみませんか。ゆったりとした気持ちで様々な型を楽しめば、太極拳がもっと好きになるはず。熟練者の参加も歓迎です。 定員 8 名 2,500 円

C3 単推手・双推手 ~二人組で行う気功~
太極拳の型と同じく、推手も順番を覚えれば誰でも出来るようになります。型と両輪のような関係と言われる推手、二人組で行う気功のようなつもりで楽しんでみましょう。 定員 10 名 3,500 円

C6 太極拳 1-23

~いろいろな速さで演じてみる~
基礎となる重要な部分です。型の説明後、いくつか速度を変えて演じます。全体だと 1 時間になるほどゆっくりと、反対にかなり速めで。それぞれ違う感覚が得られるでしょう。 定員 8 名 2,500 円



高野祥一指導員 Takano Shoichi



中野百合子指導員
Nakano Yuriko

D1 太極拳 55-63
~野馬分鬚と玉女穿梭~
難しい処ですが、ゆっくり時間をかけられるので楽しく練習出来ると思います。何故こんな動きなのか、この形なのか理解しながら身につけましょう。健康、武術問わずにどうぞ。 定員 5 名 2,500 円



A1 護身術 (1-8)

~観る目と聴く耳 応用方法~
太極拳の最初の部分で派手さはないけど、実は大切な部分が含まれています。5 級相当の範囲で、太極拳を応用した護身術をやってみませんか？ 定員 36 名 4,500 円

C2 四勢推手 *1 級以上

~観る目と聴く耳 分ける~
難しいと皆が苦勞する四勢推手。複雑なモノは分けて単純化して考えます。左右の単推手→換手→四勢推手へと繋いで考えてみませんか？ 定員 10 名 4,000 円

D3 太極拳 83-99 ~観る目と聴く耳 難度高~ Yasuharu

集中力が途切れる最終盤部分。「お昼に何食べよう」とか練習後に心が飛んでませんか？大技が多くて難しい部分なので、集中して練習したいところです。 定員 5 名 2,500 円



高水茂
国際教練
Takamizu
Shigeru

B2 健康のための五行拳 *初段以上

~五臓と筋肉の動きを意識する~
五臓(肺腎肝心脾)への効果を高めるため、それぞれの臓腑に対応する筋肉や骨格の動きを意識しながら、五行拳(劈鑽崩炮横)を行います。 定員 24 名 3,500 円

B3 太極拳を使った防御の練習

どんな相手から襲われても身を守れなければ「護身」とは言えません。そこで普段はできない、キックボクシングなど他の打撃系格闘技に太極拳で対応する練習をします(練習用のスポンジ製スティックを使いますので当たっても痛くありません)。 定員 24 名 4,000 円

C8 太極拳 14-21 轉身抱虎帰山、轉身肘底看捶、拗歩倒擡猴など、身体を移動しながら攻撃・防御を行う難しい型の確認をした後、拗歩倒擡猴の使い方を練習します。 定員 8 名 2,500 円

B1 姿勢を極める ~軸とか重心とかいろいろ~

武術も健康も突き詰めれば、どう立つか。これに尽きます。太極拳や形意拳が求める楽で、強くて、きれいな立ち方、そして動き方を学びます。初心者からベテランまでどうぞ！ 定員 24 名 3,500 円

D2 太極拳 63-83

~正しい姿勢で、正しい動きで~

第三段、玉女穿梭の後から単擺脚の前まで。型の順番はもちろん、技の名前も、動きの意味も全部入りでやります。少人数で丁寧な個別指導。履修済みの方も、未履修の方も！ 定員 5 名 2,500 円

前川知子指導員

Maekawa
Tomoko



安井昭裕

指導員
Yasui
Akihiro

尾崎憲和指導員
Ozaki Norikazu

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。



特別講習 カリキュラム

全 34 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
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
29,500 円以上 5,000 円割引
36,500 円以上 7,000 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	A1 護身術(1-8) 高木 靖治 指導員 安井 昭裕 指導員 定員 36 名。4,500 円	9:05 ～ 10:05	B1 姿勢を極める 尾崎 憲和 指導員 定員 24 名 3,500 円	9:05 ～ 10:05	C1 太極拳 14-21 高橋 賢一郎 国際教練 定員 8 名。2,500 円	9:05 ～ 10:05	D1 太極拳 55-63 中野 百合子 指導員 定員 5 名。2,500 円
10:15 ～ 11:15	A2 太極拳 1-6 詳細解説 宇式 章人 国際教練 定員 28 名。4,500 円	10:20 ～ 11:20	B2 健康のための *初段以上 五行拳 高水 茂 国際教練 定員 24 名。3,500 円	10:20 ～ 11:20	C2 四勢推手 *1 級以上 高木 靖治 指導員 安井 昭裕 指導員 定員 10 名。4,000 円	10:20 ～ 11:20	D2 太極拳 63-83 尾崎 憲和 指導員 定員 5 名。2,500 円
11:30 ～ 12:30	A3 太極拳 7-14 詳細解説 宇式 章人 国際教練 定員 28 名。4,500 円	11:35 ～ 12:35	B3 太極拳を使った 防御の練習 高水 茂 国際教練 定員 24 名。4,000 円	11:35 ～ 12:35	C3 単推手・双推手 高橋 賢一郎 国際教練 中野 百合子 指導員 定員 10 名。3,500 円	11:35 ～ 12:35	D3 太極拳 83-99 高木 靖治 指導員 定員 5 名。2,500 円
12:45 ～ 13:45	A4 推手実践 *1 級以上 風間 章一 国際教練 安井 昭裕 指導員 定員 36 名。5,000 円	12:50 ～ 13:50	B4 気 功 ① 早瀬 治 国際教練 定員 24 名。4,500 円	12:50 ～ 13:50	C4 気の流れを 意識した太極拳 工藤 雅博 指導員 定員 8 名。3,000 円	12:50 ～ 13:50	D4 太極拳 14-21 奥村 梢 指導員 定員 5 名。2,500 円
14:00 ～ 15:00	A5 十二形 *専門生限定 風間 章一 国際教練 定員 28 名。5,000 円	14:05 ～ 15:05	B5 気 功 ② 早瀬 治 国際教練 定員 24 名。4,500 円	14:05 ～ 15:05	C5 初心者向け組み手 奥村 梢 指導員 高野 祥一 指導員 定員 10 名。3,500 円	14:05 ～ 15:05	D5 太極拳 21-33 工藤 雅博 指導員 定員 5 名。2,500 円
15:15 ～ 16:15	A6 散手(44-49) 風間 章一 国際教練 工藤 雅博 指導員 定員 36 名。5,000 円	15:20 ～ 16:20	B6 気 功 ③ 早瀬 治 国際教練 定員 24 名。4,500 円	15:20 ～ 16:20	C6 太極拳 1-23 高野 祥一 指導員 定員 8 名。2,500 円	15:20 ～ 16:20	D6 太極拳 33-55 元吉 寛治 指導員 定員 5 名。2,500 円
16:30 ～ 17:30	A7 楽しく *専門生限定 太極拳推手 ① 谷内田 一郎 国際教練 高橋 賢一郎 国際教練 定員 36 名。5,000 円	16:30 ～ 17:30	B7 相生拳・連環拳 *履修したことがある方 植月 恵一郎 国際教練 定員 24 名。4,500 円	16:30 ～ 17:30	C7 太極拳 23-55 元吉 寛治 指導員 定員 8 名。2,500 円	16:30 ～ 17:30	D7 太極拳 55-77 高橋 芳明 指導員 定員 5 名。2,500 円
17:40 ～ 18:40	A8 楽しく *①受講生限定 太極拳推手 ② 谷内田 一郎 国際教練 高橋 賢一郎 国際教練 定員 36 名。5,000 円	17:40 ～ 18:40	B8 四把・八勢 *履修したことがある方 鈴木 基起 指導員 定員 24 名。4,500 円	17:40 ～ 18:40	C8 太極拳 14-21 高水 茂 国際教練 定員 8 名。2,500 円	17:40 ～ 18:40	D8 太極拳 77-99 高橋 芳明 指導員 定員 5 名。2,500 円
18:50 ～ 19:50	A9 純陽剣 *履修したことがある方 地曳 寛子 会長 定員 20 名。5,000 円	18:50 ～ 19:50	B9 護身術・短刀捕り 鈴木 基起 指導員 前川 知子 指導員 定員 24 名。4,500 円	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、予めご承知お下さい。		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。	



申 込 書

月 日

氏 名	本 部 / _____ 支部 会員番号 ()
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	

希望講座に○を書き、金額を記入してからお持ち下さい。

A1 護身術 4,500 円		B1 姿勢 3,500 円		C1 14-21 2,500 円		D1 55-63 2,500 円	
A2 1-6 4,500 円		B2 五行拳 3,500 円		C2 四勢推手 4,000 円		D2 63-83 2,500 円	
A3 7-14 4,500 円		B3 防御 4,000 円		C3 単双推手 3,500 円		D3 83-99 2,500 円	
A4 推手実践 5,000 円		B4 気功① 4,500 円		C4 気の流れ 3,000 円		D4 14-21 2,500 円	
A5 十二形 5,000 円		B5 気功② 4,500 円		C5 初心者組み手 3,500 円		D5 21-33 2,500 円	
A6 散手 5,000 円		B6 気功③ 4,500 円		C6 1-23 2,500 円		D6 33-55 2,500 円	
A7 推手① 5,000 円		B7 相生・連環 4,500 円		C7 23-55 2,500 円		D7 55-77 2,500 円	
A8 推手② 5,000 円		B8 四把・八勢 4,500 円		C8 14-21 2,500 円		D8 77-99 2,500 円	
A9 純陽剣 5,000 円		B9 護身・短刀 4,500 円					

5,000 円以上 500 円割引 **19,000 円以上 3,000 円割引**
8,000 円以上 1,000 円割引 **29,500 円以上 5,000 円割引**
14,000 円以上 2,000 円割引 **36,500 円以上 7,000 円割引**
 ＊同時申込に限ります

受講料合計 _____ 円

割 引 _____ 円

合 計 _____ 円