



各時間毎に、好きな講座に参加可能です！（見学や休憩も可）

5/23(土)

DAY

1

自分だけのオリジナルカリキュラムを楽しみましょう！

- ・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。
- ・座学は全て要予約・先着順となりますのでご注意ください。

12:30 受付開始 13:10 開会式

国立オリンピック記念青少年総合センター

スポーツ棟 男子更衣室2階 女子更衣室1階

第5体育館 (B1F)					第1研修室 (1F)
エリア1	エリア2	エリア3	エリア4		
12:30 ~ 13:00				集中クリニックは、どのクラスも、弱点補強や疑問点など指導員に個別相談できるクラスです	受付
開会式 — 寛子会長と太極拳 —					第1研修室は、全て座学(要予約・先着順)です
13:10 ~ 14:20	±11 太極拳から形意拳・その先へ 風間章一 国際教練 鈴木基起 指導員 工藤雅博 指導員 太極拳～五行拳～形意拳～その先へと全員でおこないます。習ったところまで自由に参加でき、その後は併設クラスに移動や見学(見取り稽古)も可能です。	±12 太極拳 1-14 地曳寛子 会長 ±13 太極拳 14-33 奥村梢 指導員	±14 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 萩澤成彦 国際教練 元吉寛治 指導員 河田裕之 指導員		
14:30 ~ 15:20	±21 推手を活かす散手 転身単擺脚～上歩指襜捶・上歩搬欄捶 植月恵一郎 国際教練 遠藤純一 指導員 / 下向佳子 指導員	±22 太極拳 33-55 阿部晴美 指導員	±23 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 尾崎憲和 指導員 高野祥一 指導員 中野百合子 指導員	±2L 気功 ① 早瀬治 国際教練 *気功①から③は連続講座ですが、1コマだけの受講も可能です	定員 38名
15:30 ~ 16:20	±31 活歩推手 宇式章人 国際教練 高水茂 指導員 / 高橋賢一郎 指導員	±32 太極拳 55-77 元吉寛治 指導員	±33 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 杉本雅子 指導員 安倍健太郎 指導員 河田裕之 指導員	±3L 気功② 早瀬治 国際教練	定員 38名
16:30 ~ 17:20	±41 連続散手 渾元椿～右琵琶勢 風間章一 国際教練 鈴木基起 指導員 / 高木靖治 指導員	±42 太極拳 77-99 利根山貴 指導員	±43 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 萩澤成彦 国際教練 奥村梢 指導員 高野祥一 指導員	±4L 気功③ 早瀬治 国際教練	定員 38名
17:30 ~ 18:00	懇親会 動画上映・質疑応答・懇親タイム *会場の決まりによりノンアルコールとなります *1日目と2日目は別の動画です				

夕食

施設内レストランでの夕食を希望の場合は、事前予約を受け付けます (960円・完全予約制) これ以後のプログラムに参加しない場合も予約可能です

19:00 ~ 19:50	±51 推手実践 推手大会ルールに基づく練習 鈴木基起 指導員 工藤雅博 指導員 / 安倍健太郎 指導員 *初心者向けの「推手基礎クラス」を併設します	±52 古式楊家太極拳 萩澤成彦 国際教練	±53 ゲーム形式での太極拳分解練習 高木靖治 指導員 下向佳子 指導員	±5L 寛子会長と中国茶会 —太極拳閑話— 地曳寛子 会長 植月恵一郎 国際教練	定員 38名
19:55 ~ 20:45	±61 推手実践 —四勢推手 総当たり— 萩澤成彦 国際教練 高水茂 指導員 / 遠藤純一 指導員 *初心者向けの「推手基礎クラス(誰でも参加可)」を併設します	±62 太極拳 1-99 高橋賢一郎 指導員 中野百合子 指導員 *初心者向けの「太極拳 1-14」クラスを併設します		±6L 太極拳の歴史 尾崎憲和 指導員	定員 38名



五行拳から形意拳・その先へは、五行拳～形意拳～その先へと全員でおこないます。習ったところまで自由に参加でき、その後は併設クラスに移動や見学(見取り稽古)も可能です

集中クリニックは、どのクラスも、弱点補強や疑問点など指導員に個別相談できるクラスです

5/24(日) DAY 2-1

5/24(日)のカリキュラムは2枚組です。
第4 体育館や第1 研修室のカリキュラムも合わせてご覧ください

第5 体育館 (1F)				
	エリア 1	エリア 2	エリア 3	エリア 4
8:45				受付
9:00 ～ 9:40	目11 五行拳から形意拳・その先へ 高水茂 指導員 尾崎憲和 指導員 初段以上		目12 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 遠藤純一 指導員 高野祥一 指導員 中野百合子 指導員	受付
9:50 ～ 10:40	目21 五行拳から形意拳・その先へ 鈴木基起 指導員 工藤雅博 指導員 初段以上		目22 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 奥村梢 指導員 高野祥一 指導員 安井昭裕 指導員	受付
10:50 ～ 11:40	目31 「攪」をマスター 推手大会ルールでの推手実践 風間章一 国際教練 高木靖治 指導員 高橋賢一郎 指導員		目32 太極拳・五行拳 集中練習クリニック 萩澤成彦 国際教練 阿部晴美 指導員 安井昭裕 指導員	
昼食 施設内レストラン。研修費に含まれます。				
12:50 ～ 13:40	目41 散手に活かす推手 左右分脚・左高探馬 植月恵一郎 国際教練 遠藤純一 指導員 高野祥一 指導員		目42 気の流れを重視した太極拳 攪雀尾・単鞭・摟膝拗歩 雲手・海底針 工藤雅博 指導員	目43 合気武道 榊原香織 国際教練
13:50 ～ 14:40	目51 推手実践 一単推手・双推手 総当たりー 高橋賢一郎 指導員 安倍健太郎 指導員 / 河田裕之 指導員 単推手・双推手を中心に、様々な人と組むことで成果を高めるため、全員と推手(総当たり)をおこないます		目52 型を練習する 時に大事なこと 白鶴亮翅から十字手まで 宇式章人 国際教練	目53 短刀捕り 鈴木基起 指導員 安井昭裕 指導員 刃物で襲われた際の護身術を学べます
14:50 ～ 15:40	目61 推手実践 一四勢推手 総当たりー 風間章一 国際教練 鈴木基起 指導員 / 尾崎憲和 指導員 四勢推手を中心に、様々な人と組むことで成果を高めるため、全員と推手(総当たり)をおこないます 1級以上		目62 剣に触れてみよう! 高水茂 指導員 振り方、斬り方、守り方など 剣を扱う基本を学べます	目63 護身術 心眼流 榊原香織 国際教練
15:50 ～ 16:30	懇親会・閉会式 ー寛子会長と太極拳ー 動画上映・質疑応答・懇親タイム *会場の決まりによりノンアルコールとなります *1日目と2日目は別の動画です			

18:00頃～ 渋谷本部道場にて希望者のみ「懇親会 Part2」を行います。(別途料金・アルコールあり) 申込要項などは後日発表します。

各時間毎に、好きな講座に参加可能です！（見学や休憩も可）

5/24(日) DAY 2-2

自分だけのオリジナルカリキュラムを楽しみましょう！

- ・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。
- ・座席は全て要予約・先着順となりますのでご注意ください。

8:45 受付開始

国立オリンピック記念青少年総合センター
スポーツ棟 男子更衣室2階 女子更衣室1階

第1研修室は、全て
座学(要予約・先着順)です

第4体育館 (B1F)			
エリア5	エリア6	エリア7	エリア8

第1研修室(1F)

9:00 ～ 9:40	<p>目13 太極拳 1-99 萩澤成彦 国際教練</p>	<p>目14 気功鍛錬 安倍健太郎 指導員</p>
-------------------	-----------------------------------	-------------------------------

目11 「太極拳・全」
深読み研究会
高橋賢一郎 指導員
定員 38名

9:50 ～ 10:40	<p>目23 太極拳 1-14 河田裕之 指導員</p>	<p>目24 太極拳 44-59 利根山貴 指導員</p>	<p>目25 五行拳強化訓練 — 劈拳 — 遠藤純一 指導員 下向佳子 指導員 初段以上</p>
--------------------	----------------------------------	-----------------------------------	--

目21 地曳先生から
教わった大切なこと・
質疑応答
宇式章人 国際教練
定員 38名

10:50 ～ 11:40	<p>目33 太極拳 14-30 中野百合子 指導員</p>	<p>目34 太極拳 59-70 元吉寛治 指導員</p>	<p>目35 五行拳強化訓練 — 崩拳 — 安倍健太郎 指導員 河田裕之 指導員 初段以上</p>
---------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---

目31 太極拳の歴史
尾崎憲和 指導員
定員 38名
*土6Lと同じ内容となります

昼食

12:50 ～ 13:40	<p>目44 太極拳 30-44 奥村梢 指導員</p>	<p>目45 太極拳 70-80 下向佳子 指導員</p>	<p>目46 五行拳 早瀬治 国際教練 利根山貴 指導員 初段以上</p>
---------------------	----------------------------------	-----------------------------------	---

目41 気功・太極拳と
ツボ押しセルフケア
高水茂 指導員
定員 38名

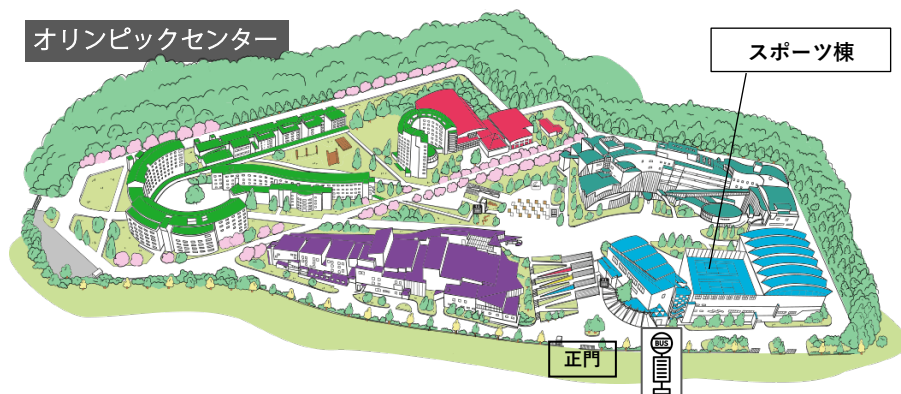
13:50 ～ 14:40	<p>目54 太極拳 44-59 阿部晴美 指導員</p>	<p>目55 太極拳 80-90 利根山貴 指導員</p>	<p>目56 五套拳 風間章一 国際教練 工藤雅博 指導員 杉本雅子 指導員 初段以上</p>
---------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	---

目51 寛子会長と
中国茶会
— 太極拳閑話 —
地曳寛子 会長
元吉寛治 指導員
定員 38名

14:50 ～ 15:40	<p>目64 太極拳 59-70 杉本雅子 指導員</p>	<p>目65 太極拳 90-99 萩澤成彦 国際教練</p>	<p>目66 八卦掌鍛錬 高木靖治 指導員 八卦掌履修者</p>
---------------------	-----------------------------------	------------------------------------	--

目61 椅子に座って
抜筋骨
高野祥一 指導員
定員 38名

オリンピックセンター



スポーツ棟

正門

目11

渋谷からバス10分。
新宿からもバスあり。
参宮橋や代々木公園駅からは徒歩圏内。
「代々木5丁目」バス停下車後、目の前に正門があり、スポーツ棟は一番近い建物です。

敷地内はバリアフリー完備。屋外にもエレベーターが設置されていますので、ご利用ください。地下に駐車場もあります。