



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～上歩指襠捶・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	±24 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	±34 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	±44 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

オープン	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	±54 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		±63 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 (B1F)					
	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
	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
	目51 推手実践 一単推手・双推手 総当たり— 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— 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
	懇親会・閉会式 一寛子会長と太極拳— 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				
15:50 ～ 16:30					

オプション

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)

オープン

9:00 ~ 9:40
 日13 太極拳 1-99
 萩澤成彦 国際教員

日14 気功鍛錬
 安倍健太郎 指導員

日1L 「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
 日23 太極拳 1-14
 河田裕之 指導員

日24 太極拳 44-59
 利根山貴 指導員

日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

日2L 地曳先生から
 教わった大切なこと・
 質疑応答
 宇式章人 国際教員
 定員 38名

10:50 ~ 11:40
 日33 太極拳 14-30
 中野百合子 指導員

日34 太極拳 59-70
 元吉寛治 指導員

日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

日3L 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 施設内レストラン。研修費に含まれます。

12:50 ~ 13:40
 日44 太極拳 30-44
 奥村梢 指導員

日45 太極拳 70-80
 下向佳子 指導員

日46 五行拳
 早瀬治 国際教員
 利根山貴 指導員
 初段以上

日4L 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
 日54 太極拳 44-59
 阿部晴美 指導員

日55 太極拳 80-90
 利根山貴 指導員

日56 五套拳
 風間章一 国際教員
 工藤雅博 指導員
 杉本雅子 指導員
 初段以上

日5L 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

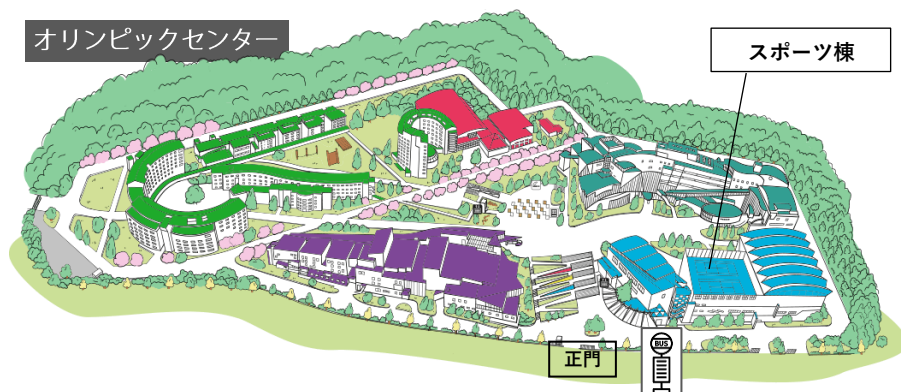
14:50 ~ 15:40
 日64 太極拳 59-70
 杉本雅子 指導員

日65 太極拳 90-99
 萩澤成彦 国際教員

日66 八卦掌鍛錬
 高木靖治 指導員
 八卦掌履修者

日6L 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

目印

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。