

# 健康太極拳 24式篇

クラス  
コード 52A40

曜日時間 金曜10:45~12:15

受講料 37,800円

定員 20名

単位 3単位

**概要** 最も普及している太極拳、24式を学びます。太極拳の型は、「鶴が羽を開く」や「琵琶を奏する」等、物語を感じさせる24個の動きにより構成されています。本講座は、各一式ごとに型の由来や技の意味を分かり易く紐解いて行きます。太極拳の世界を楽しみましょう。

**講師** 大畑 裕史

太極拳講師 専門/太極拳 中国武術  
中国国家1級選手。北京体育大学武術学部卒業  
2015年同大主催の国際大会「楊式 太極拳」の部  
で優勝。国営武蔵丘陵森林公園太極拳講師。埼玉  
県武術太極拳連盟理事

**テキスト** 超入門24式太極拳 改訂版 DVD付 (大畑裕史著/愛隆堂) 1,900円+税

**内容** 5月18日~12月14日 (全18回)

- |   |   |
|---|---|
| ① 5月18日 第1式 起勢 (チーシー)                         | ⑩ 10月5日 第13式 右蹬脚 (ヨウダンジャオ)                |
| ② 5月25日 第2式 野馬分鬚 (イエマーフェンゾン)                  | ⑪ 10月12日 第14式 双峰貫耳 (ショワンフォンガンアール)         |
| ③ 6月1日 第3式 白鶴亮翅 (ハイフーリャンチ)                    | ⑫ 10月19日 第15式 左蹬脚 (ズオダンジャオ)               |
| ④ 6月8日 第4式 楼膝拗歩 (ロウシーアオブ)                     | ⑬ 10月26日 第16・17式 下勢独立 (シャーシードウーリ)         |
| ⑤ 6月15日 第5式 手揮琵琶 (ショウホイビーバ)                   | ⑭ 11月9日 第18式 穿梭 (チョアンスオ)                  |
| ⑥ 6月22日 第6式 倒卷肱 (ダオジュンゴン)                     | ⑮ 11月16日 第19・20式 海底針・閃通臂 (ハイティジェン・シャントンビ) |
| ⑦ 6月29日 第7・8式 攬雀尾 (ランチュエウェイ)                  | ⑯ 11月30日 第21式 轉身搬拦捶 (ジョアンシェンバンランチュイ)      |
| ⑧ 7月6日 第9・10・11式 単鞭・雲手・単鞭 (ダンビエン・ユンショウ・ダンビエン) | ⑰ 12月7日 第22式 如封似閉 (ルーフォンスーピ)              |
| ⑨ 7月13日 第12式 高探馬 (ガオタンマ)                      | ⑱ 12月14日 第23・24式 十字手・收勢 (シーズウショウ・ショウシー)   |

※更衣室はありませんので、運動しやすい服装でお越しください。

※初回は履きなれた運動靴をご用意ください。太極拳シューズは講座内で紹介します。

※健康に不安をお持ちの方は、医師と相談のうえお申し込みください。