

No. 24

クラブ名

太極拳



特徴

私たちのクラブは、初心者の方々が太極拳の基礎を習います。太極拳は中国の武術にその源を発し、流派がいくつもありますが、当クラブでは「健康・友好・平和」を理念とする楊名時太極拳を習います。その動きはゆったりと柔らかく、一見舞のようですが、腹式呼吸を基本とし、打つ、引く、払うなどの武術の要素により組み立てられていることから、呼吸と足腰の鍛錬になります。健康体操ともいえる八段錦とともに、高齢者の陥りがちなロコモ(骨や筋肉が衰え、立ったり歩いたりする能力が低下した状態)を防ぐにはよい運動です。稽古を続けると心身をリラックスさせ、健康保持に繋がると言われています。

1. 募集人員 20人 *【38期は23人います(男性12人 女性11人)】

2. 活動内容

1) 活動の日時 ・毎週 木 曜日 ・PM 1時～2時30分
(クラブ活動日の他自主練習あり)

2) 活動の部屋 ・8階 第一実習室 ・中スポーツセンター他

3) 屋外研修の有無 ・有 無 (○印)

3. 活動のスケジュールと年間費用(予定)

NO.	活動内容	回数	1回費用	合計費用
1	クラブ活動費	2	5,000	10,000
2	親睦会(歓迎会、文化祭打上、送別会)	3	4,000	12,000
3	ユニホーム	1	2,000	2,000
合計				24,000

4. クラブでの必要な物品等

1) ユニホーム(Tシャツ)・黒ジャージ・黒靴下(文化祭では裸足)

5. クラブの詳細PR

*【初心者歓迎】

当クラブでは、師範や準師範の資格をお持ちの講師の指導の下に、週1回1時間半程度楊名時太極拳24式と八段錦を練習します。楊名時太極拳24式はその名のとおり24の型の連続したものです。入部されると2年生の動きを真似ることから始まりますが、楊名時太極拳を紹介した本やDVD、あるいはYouTubeなどにより自主学習することが必要です。あとは講師が型の説明や個別の指導をしてくれます。毎年11月に文化祭が開催されますが、その際には演武を行います。1年生は24式中9式まで(これを「不老拳」と言います。)を演武します。集団演技のため皆に合わせる必要がありますが、文化祭に向けて合わせるように心がけているといつの間にか型が身についています。

只、このクラブは楊名時太極拳の魅力を知っていただく活動です。太極拳の初心者の方を歓迎・優先します。クラブ希望の際太極拳を第一希望とした方にはこの点を確認させていただきます。