

指導(活動)分野	太極拳	指導 披露 講義
ふりがな	さの みえこ	登録番号
氏名またはグループ名	佐野 三重子	F - 18
指導(活動)内容	・気功健康法と二十四式太極拳を指導いたします。	
対象者の程度	気軽に楽しむ 初心者向け 中級者向け 上級者向け レベル問わず	
対象者の年代	乳幼児(親子) 小学生 中高生 大人 高齢者 どなたでも	
資格・指導の経験・活動歴	・楊名時八段錦、太極拳歴 22 年、日本健康太極拳協会師範。 ・2018 年より横浜市技能文化会館の講座で指導	
経 費	・指導(活動)料 5,000 円 ・材料費 なし ・交通費 実費	

【プログラムの一例】

健康太極拳

定員:15 人 所要時間:90 分

- ①太極拳による健康効果について紹介
- ②立禅、甩手
- ③八段錦前半(1 段～4 段)
- ④二十四式演舞
- ⑤部分稽古(稽古要諦)
- ⑥二十四式演舞
- ⑦八段錦後半(5 段～8 段)
- ⑧立禅、甩手

・初心者の方にも動きやすいよう、ゆっくり指導をしています。



【街の先生からひとこと】

太極拳でとても大切にしている事は、心・息・動の3つです。

それは無心になり、深い複式呼吸を行い、柔らかな動きを連動することです。

正しい姿勢で深い呼吸が行われると、自律神経が整い免疫力がアップします。また、片足ずつの重心移動による筋力・骨量の増加、バランス機能を高め転倒防止効果などがあります。