

文化

2840
809a

中国文化講座 太極拳

土曜日 午前コース

受 講 料 (振込額)	A 34,560 円 B ———		
教 材			
講座概要	曜 日	土曜日	日 程 9月17日 10月 1 ・ 8 ・ 15 ・ 22 ・ 29 日 11月 5 ・ 12 ・ 26 日 12月 3 ・ 10 ・ 17 ・ 24 日 1 月 7 ・ 21 ・ 28 日
	時 間	10：40～12：10	
	回 数	全16回	
	定 員	20 名	
	開講場所	武蔵野大学 有明キャンパス 1号館 または 中庭 （受付：1号館 7階）	
講 師	武蔵野大学孔子学院非常勤講師 劉 映 渲 （リュウ エイセン）		
	中国天津市出身。天津財経大学卒業、天津体育学院運動訓練学科卒業。中国天津市呉式太極拳研究会理事。2008年北京オリンピック歓迎式典で太極拳を披露。第9回中国武術の里競技会で42式太極剣金メダル獲得、42式太極拳銀メダル獲得。天津市第3回全民健身大会の伝統武術の部で、女子太極拳1位を獲得。 中国健身気功海外指導員、国家級社会体育指導員の資格保持者、中国武術五段。2012年来日、32式太極拳・健身気功特別講習会の講師を務めるなど、太極拳、気功法講師として活躍中。		
内 容	太極拳は、誰にでも簡単に習得でき、効果の高い健康法です。ゆったりとした動きは、本当に気持ちりがよく、何ともいえない爽快感を味わう事ができます。本講座では、中国で広く知られている24式の太極拳を教えます。24式太極拳は、国民の健康増進のために、中国の国家体育委員会により制定されており、楊式太極拳をベースに、初心者が学びやすい24の動作を選んで編成されたものです。講師は、中国の数々の武術大会で多くの賞を取った先生が担当し、懇切丁寧に教えます。「誰にでもできる」、「長く続けやすい」、「覚えてしまえばひとりでどこでも出来る」3つの特徴を備えた太極拳。美容・痩身・健康に、どなたでも安心して本格的な太極拳をマスターしていただけるよう、一人ひとりのペースに合わせて指導を行います。週末のクラスなので、一週間の疲れが癒されるよう、和気あいあいと練習しながら、中国4千年の歴史の中で鍛えあげられた健康法の魅力を体験しませんか。 ◆もちもの：ゆったりとしたズボンと運動靴		