

人材バンク“魅学”プログラム例記入書

登録者名(団体名) 秋元 己之吉

講座の名称	気功と太極拳のけいこ		
講座のねらい	気功と太極拳を通して、気力、体力を養い、健康の維持・増進をはかる		
学級・講座名等 学習分野 開設テーマ	学習内容等 (具体的に)	時間数	備考 (備品等)
気功及び太極拳の 実技	1 導入	10分	
	2 練功十八法	10分	
	3 気功八段錦	10分	
	4 太極拳(24式)	10分	
	5 部分けいこ及び休憩	20分	
	6 太極拳(24式)	10分	
	7 気功八段錦	10分	
	8 終息	10分	
	合計	90分	