

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

プログラム名	健康のための太極拳		
プログラムのねらい	ゆっくり動いて 体と呼吸と心を整え 健康長寿をめざします		
講座名・テーマ 学習分野等	学 習 内 容 等 (具 体 的 に)	時間数 (分・時間)	備 考 (備品等)
導入	挨拶・立禅・甩手 からスタートして 順帯体操	30分	
実技 ①	錬功十八法 (中国式ラジオ体操)	10	
実技 ②	錬功八段錦(前半) (呼吸に運動して体を動かす)	10	
実技 ③	太極拳二十四式 演舞	10	
休憩	③の部分げいと解説	10	
実技 ④	太極拳二十四式演舞	10	
実技 ⑤	八段錦(後半)	5	
終息	立禅・甩手・挨拶	5	
	合計	90分	

※ 甩手(スワイショウ) 手を振って腰を廻す動き