

人材バンク “魅学” プログラム例記入書

登録者名 (団体名)

プログラム名	元気で過ごす為の身体をつくる太極拳・「太極養生五防功」		
プログラムのねらい	病いに陥る前(未病)に病いを防ぐ為の養生法である「太極養生五防功」と武術である太極拳を通じて認知症予防をして生涯元気で人生を築く		
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)
1. 準備体操	柔軟体操 等	30分	体操巾着
2. 太極養生五防功	各部分の動作の予防効果も理解し、練習して套路を覚える 起勢 (チー)	40分	服装 運動靴
	1) 大地回春 (ダイチカイシュン)		
	2) 犀牛望月 (サイギウボウゲツ)		
	3) 俯身探海 (フミンタカイ)		
	4) 採動双膝 (サイドウソウキツ)		
	5) 流星趕月 (リウセイカンゲツ)		
	收勢 (シュウセイ)		
	10分休憩	10分	
3 入門	部分ごとの套路練習	30分	
4 整理体操	音楽に合わせて「太極養生五防功」	10分	
	合計	120分	