

学習計画表

講座名 生き生き太極拳

講師 前田 修

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備 考
1	2/5	火	入門太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(1~3)、姿勢の作り方	開講式・オリエン テーション(約20分)
2	2/12	火	入門太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(1~5)、呼吸について	
3	2/19	火	入門太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(1~6) 全身協調について	
4	2/26	火	入門太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(1~8) 虚実について	
5	3/5	火	入門太極拳 初級太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(総合練習) 初級の型(1~2)、連慣性につい て	
6	3/12	火	入門太極拳 初級太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(総合練習) 初級の型(1~4)	
7	3/19	火	入門太極拳 初級太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(総合練習) 初級の型(1~6)	
8	3/26	火	入門太極拳 初級太極拳	準備運動:ストレッチ・練功十八法 入門の型(総合練習) 初級の型(1~8)	

学習時間

10時~12時

持ってくるもの

筆記用具、運動できる服装、体育館用シューズ

資 料

コピーで(2枚程度)

センター準備

音響機器