

学習計画表

講座名 生き生き太極拳

講師 太極拳講師 前田 修

回	月日	曜	学 習 主 題	学 習 内 容	備考
1	2/8	月	太極拳入門	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	2/22	月	太極拳入門	準備運動:ストレッチ・練功十八法入門の型(1~5)、虚実について	
3	3/8	月	太極拳入門	準備運動:ストレッチ・練功十八法入門の型(1~7)、全身協調について	
4	3/22	月	太極拳入門	準備運動:ストレッチ・練功十八法入門の型(1~8)、呼吸について、全体練習	

学習時間 18時30分~20時30分

持ってくるもの 運動のできる服, 体育館用上靴

資 料 コピーで(A4×2枚+A3×1枚)

センター準備 音響機器