

日 本 健 康 太 極 拳 協 会
第 19 期 楊 慧先生による特別研修教室(全 12 回)
(2023 年 4 月～2024 年 3 月)

講 師 : 楊 慧
アシスタント: 楊 玲奈

この教室では、師家 楊名時の教えとともに、その心と技を再確認し、師家の意思を継いで広く楊名時太極拳を普及するうえで、今後より一層その役割が期待される師範・準師範のための指導者研修を行います。

楊名時太極拳 五則

健康太極拳 基本五ヶ条

<カリキュラム予定表>

1. 04 月 10 日

- ◇ 開講式
- ◇ 楊名時先生の DVD 等
- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古: 第一段錦 双手托天理三焦
十字手 1 式 起勢 2 式 野馬分鬃
- ◇ 稽古要諦: 氣沈丹田 心静用意
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

日 本 健 康 太 極 拳 協 会
第 19 期 楊 慧先生による特別研修教室(全 12 回)
(2023 年 4 月～2024 年 3 月)

2. 05 月 08 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第二段錦 左右開弓似射雕
3 式 白鶴亮翅 4 式 撈膝拗步
- ◇ 稽古要諦：沈肩垂肘 身正体鬆
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

3. 06 月 12 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第三段錦 調理脾胃須單拳
5 式 手揮琵琶 6 式 倒卷肱
- ◇ 稽古要諦：内外相合 由鬆入柔
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

4. 07 月 10 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第四段錦 五勞七傷往後瞧
7 式 左攬雀尾 8 式 右攬雀尾
- ◇ 稽古要諦：上下相隨 弧形螺旋
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

5. 08 月 07 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第五段錦 搖頭擺尾去心火
9 式 單鞭 10 式 雲手
- ◇ 稽古要諦：主宰於腰 中正円転
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

6. 09 月 11 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第六段錦 兩手攀足固腎腰
11 式 單鞭 12 式 高探馬
- ◇ 稽古要諦：尾閭中正 源動腰脊
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

日 本 健 康 太 極 拳 協 会
第 19 期 楊 慧先生による特別研修教室(全 12 回)
(2023 年 4 月～2024 年 3 月)

7. 10 月 23 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第七段錦 攢拳怒目増氣力
13 式 右蹬脚 14 式 双峰貫耳
- ◇ 稽古要諦：含胸拔背 脊貫四梢
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

8. 11 月 06 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：第八段錦 背后七顛百病消
15 式 轉身左蹬脚 16 式 左下勢独立
- ◇ 稽古要諦：虚領頂勁 三尖六合
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

9. 12 月 11 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：17 式 右下勢独立 18 式 左右穿梭
- ◇ 稽古要諦：呼吸自然 速度均勻
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

10. 01 月 15 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：19 式 海底針 20 式 閃通臂
- ◇ 稽古要諦：分清虚实 胯与膝平
- ◇ 写真撮影
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

11. 02 月 05 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 部分稽古：21 式 轉身搬攔捶 22 式 如封似閉 23 式 十字手 24 式 収勢
- ◇ 稽古要諦：動中求静 眼随手轉 剛柔相濟 手与肩平
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

日 本 健 康 太 極 拳 協 会
第 19 期 楊 慧先生による特別研修教室(全 12 回)
(2023 年 4 月～2024 年 3 月)

12. 03 月 11 日

- ◇ 挨拶、立禅・甩手
- ◇ 楊名時八段錦 第一段錦～第四段錦
- ◇ 楊名時太極拳 24 式
- ◇ 不老拳・百花拳・太極の華など
- ◇ 立禅・甩手、挨拶
- ◇ 閉講式
- ◇ 修了書授与

注・上記はあくまでも予定です。
第五段錦～第八段錦は適宜行います。