

日本健康太極拳協会
第21期 楊慧先生による特別研修教室(全12回)
(2025年4月～2026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14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：気沈丹田 心静用意
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

日本健康太極拳協会
第21期 楊慧先生による特別研修教室(全12回)
(2025年4月～2026年3月)

2. 05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09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 倒捲肱
- ◇ 稽古要諦：内外相合 由鬆入柔
- ◇ 立禅・甩手、挨拶

4. 07月14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04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21期 楊慧先生による特別研修教室(全12回)
(2025年4月～2026年3月)

7. 10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：第七段錦 攢拳怒目增氣力
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：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19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09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21期 楊慧先生による特別研修教室(全12回)
(2025年4月～2026年3月)

12.03月09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。