

やってみよう！太極拳2

劉 立凡 立教大学非常勤講師、元上海体育学院講師

コーディネーター **杉浦 克己** 立教大学ウエルネス研究所

日時・場所:

2013年3月1日18:30～20:30 新座キャンパス7号館3階

3月5日18:30～20:30 池袋キャンパス14号館地下

参加:教職員対象で新座10名／池袋20名

【趣旨】

教職員を対象とし、前年度に実施した太極拳教室の評判が非常に良かったため、2012年度も入試の終わった時期に企画しました。講師は、同じく劉氏であり、前年度のリピーターの受講生も多かったため、太極拳と放松功、八段錦をより丁寧にご指導していただきました。

【講習会の内容】

- ・準備運動
- ・呼吸法・気功

- ・太極拳の練習(前への動き・後ろへの動き・横への動き)。24式中の12式
- ・八段錦
- ・放松功
- ・五禽戯デモ
- ・酔拳デモ

【感想】

すでに教職員有志による、劉先生の定期的な太極拳教室は始まっていますが、新たなメンバーも加わり、充実した時を過ごすことができました。