

学習計画表

講座名 太極拳入門(隔週)

講師 太極拳連盟公認A級指導員 前田 修

回	月日	曜	学習主題	学習内容	備考
1	11/14	月	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
2	11/28	月	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) 虚実・歩法について	
3	12/12	月	入門太極拳	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	12/26	月	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) 呼吸について	
5	1/23	月	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) 連慣性について、初級の型(1~3)	
6	2/13	月	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(1~5)	
7	2/27	月	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(1~7)	
8	3/13	月	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 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

安全保険料 300円程度

資料 コピーで(2枚程度)

センター準備 音響機器