

# 学習計画表

講座名

太極拳入門

講師名

前田 修

回	月日	曜	テーマ	内容	備考
1	11/25	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	12/9	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	12/23	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	1/27	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	2/10	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(1~4)	
6	3/10	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(1~6)	
7	3/24	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

安全保険料 300円程度

持ってくるもの 筆記用具、運動のできる服、体育館用靴、水分補給用飲み物、タオル

資料 コピーで(A3-2枚程度)……原稿は後日提出します

利用するもの 音響機器