

開催日：令和 8 年 7 月 2 4 日（金） 7 月 3 1 日（金）、8 月 7 日（金） 8 月 2 1 日（金）	市民講座 「初めてでも OK！」 気軽に楽しむ太極拳」 （全 4 回）
開催時間：午前 10 時から午前 1 2 時	
対象者：花巻市内に在住、在勤、在学の方	受講料：無料
開催場所：生涯学園都市会館（まなび学園）	

講座の様子

「気軽に楽しむ太極拳」は全 4 回の講座で、陳式 12 勢（12 の動き）を体験するため、各回 3 つの動きを体験しました。

講師の近藤氏をはじめ、花巻陳式太極拳道友会のたくさんの会員の方にも来ていただきました。“ラオ・シーハオ”の挨拶から始まり、準備体操、中国語の号令に合わせて動き、3 つの動きを休憩を挟みながら教えていただきました。

後半には、グループ毎に分かれての練習で、分からない所は何度も聞きながら練習をしました。講師だけではなく、サークルの会員の方たちが近くにいるので、とても聞きやすい環境の中のグループ練習となりました。

最後の第 4 回の講座では、受講生の中に「二胡」を演奏する方がいて、演奏に合わせて 1 ～8 番までを全員で演舞し終了しました。二胡を聴く機会もほとんどない中、二胡に合わせて太極拳を行なうというサプライズに受講生の皆さんは大変喜ばれている様子でした。



受講者の感想（一部抜粋）

- ・体幹を鍛えたくて参加、気軽に触れる事ができ楽しかった。
- ・楽しく体を動かせた。緩い指導でプレッシャーを感じず、リラックスしながら行えた。