

公益財団法人 福島県スポーツ振興基金 助成事業

ふくしま レクリエーション フェスタ 2024

兼 第44回 福島県レクリエーション大会

武術太極拳

会 場 : ふるさとの森スポーツパーク体育館 郡山市田村町小川字石淵166 Tel 024-955-5229

日 時 : 2024 年 9 月 15 日 (日) 午前 9 時 45 分 ~ 午後 3 時

武術太極拳 実行委員会 組織

福島県武術太極拳連盟 会長 亀岡 偉民

実行委員長 蛭田 英明

実行副委員長 石澤 久芳 本田 明美

種目別指導者 石澤 久芳 本田 明美 宗像 節子 中込 保子

(準備運動・紹介種目リーダー) 根本美喜子

受付係 秦 豊子 今野 正次

放送係 津田 諄子 遠藤 早苗

音響係 橋本 哲雄 日下部美和

接待係 吉野 則子 大橋 洋子

救護係 榎田 美子

撮影係 石澤 久芳

会場係 (スタッフ及び参加者が全員で協力してください。)

《 プ ロ グ ラ ム 》

- 8:30 (スタッフ集合および準備)
- 9:30 開場
- 9:45 受付開始
- 10:10 開会式 福島県武術太極拳連盟 理事長 蛭田英明 あいさつ
- 10:20 **【午前の部】 ※皆さんで楽しく太極拳、たくさんの種目にご参加ください。**
- 種目紹介 準備運動
- ① 太極養生五防功
 - ② 練功十八法
 - ③ 入門・初級太極拳
 - ④ 簡化24式太極拳
 - ⑤ 陳式太極拳・老架一路
 - ⑥ 32式太極剣
 - ⑦ 42式太極剣
 - ⑧ 総合太極拳
- 12:00 昼食・休憩
- 13:00 **【午後の部】 「伝統太極拳って楽しいよ!! 楊式・陳式どっちやる」**
- 体験学習 ① 楊式太極拳 (本田明美・宗像節子・中込保子)
- ② 陳式太極拳 (石澤久芳)
- ※各自、どちらかの興味ある種目にご参加ください。
- 14:35 整理運動 (全員参加)
- 14:45 閉会式
- 14:50 後片付け・清掃
- 15:00 終了・解散