

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 2025

兼 第45回 福島県レクリエーション大会

武術太極拳

会場： 内郷コミュニティセンター いわき市内郷綴町大木下28-1 Tel 0246-26-2271

日時： 2025年9月7日(日) 午前9時45分～午後1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

(準備運動・紹介種目リーダー)

受付係 蛭田里実 藤川嘉代子

放送係 蛭田優子

音響係 小井戸英典

接待係 大平敏恵

救護係 葛西恵子

撮影係 渋谷真由美

会場係 (スタッフ及び参加者が全員で協力してください。)

※熱中症対策を万全にしてご参加ください。

《 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

10:00 開会式

福島県武術太極拳連盟 理事長 蛭田英明 あいさつ

10:15 【第1部】種目紹介 ※皆んなで楽しく、たくさんの種目にご参加ください

準備運動

① 太極養生五防功

② 入門・初級太極拳

③ カンフー体操Ⅰ・Ⅱ

休憩・換気

11:00 【第2部】みんなで楽しく太極拳 ※自由参加です、お好きな種目にご参加ください。

④ 32式太極剣

⑤ 42式太極剣

⑥ 推手 (基本・基礎)

⑦ 総合太極拳

⑧ 陳式太極拳・老架一路

※種目は参加者の状況により、変更または取りやめになる場合があります。

※従来、午後の部でおこなっていました体験学習は、今回はありません。

11:50 集団演武(24式太極拳) (全員参加)

12:00 閉会式

12:20 後片付け・清掃

13:00 終了・解散