

加盟団体各位 殿

2026年7月17日

福島県武術太極拳連盟

会長 亀岡偉民

理事長 蛭田英明



ふくしまレクリエーションフェスタ 2026(兼 第46回福島県レクリエーション大会)

開催のお知らせ(参加者募集)

拝啓 時下ますますご清栄のこととお慶び申し上げます。

さて、ふくしまレクリエーションフェスタ 2026(兼 第46回福島県レクリエーション大会)が下記の要領で開催されますので、参加者募集のご案内を申し上げます。

今回のふくしまレクリエーションフェスタは、福島地区での開催であります。みんなで太極拳を通して、健康で明るく豊かな生活を築くことを目的として、楽しいレクリエーション活動にしたいと考えています。他の地区の加盟団体の方も奮って参加をされるようお願い申し上げます。

別紙資料に本年度の大会概要(暫定版)、参加申込書を添付いたしましたのでご参照ください。また、事務局としましては、大会の運営を簡素に行うよう努めております、加盟団体の特段のご協力をお願い申し上げます。

記

- | | |
|----------|--|
| (1).開催日時 | 2026年9月6日(日) 9:45 ～ 13:00 |
| (2).開催場所 | 福島トヨタクラウンアリーナ・サブアリーナ(国体記念体育館)
〒960-8166 福島市仁井田字西下川原 41-1 Tel: 024-539-5500 |
| (3).募集人数 | 80 ～ 100 人程度 |
| (4).参加費 | 無料 (別紙による参加申込をお願いします) |
| (5).申込締切 | 8月20日(木) 必着 郵送またはFAXにて下記申込先まで。
FAXで申し込みの場合、留守電兼用FAXなのでピー音が鳴ってから送信してください。 |
| (6).その他 | 剣種目の参加者は剣を持参ください。
バス等の手配補助等はありません。各自、乗り合わせてご参集ください。
熱中症対策として、各自、飲み物をご持参して、こまめに水分補給をしてください。 |

(事務取扱・申込先) 〒960-8204 福島市岡部字根深 115-2

福島県武術太極拳連盟 事務局 石澤久芳

FAX: 024-531-5627 E-mail: fwtf@orion.ocn.ne.jp

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 2026

兼 第46回 福島県レクリエーション大会

武術太極拳

会 場 : 福島トヨタクラウンアリーナ・サブアリーナ 福島市仁井田字西下川原41-1

日 時 : 2026 年 9 月 6 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

放送係

音響係

救護係

撮影係

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

※自由参加です、好きな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 32式太極剣

④ 42式太極剣

⑤ 推手 (基本・基礎・四正手)

⑥ 陳式太極拳・老架一路

休憩・換気

11:30 【第2部】ワークショップ「太極拳十要訣」

参加者を10のグループに分かれて、十要訣の中の一つを

ワークショップの課題として、学習・体験・実践・意見交換をします。

最後にグループ全体を取りまとめて参加者全員で実践します。

※ワークショップとは参加体験型の学習・活動形式で、共同作業・議論・体験を通じて学びを深める。

※種目・内容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。

12:30 集団演武(24式太極拳) (全員参加・ワークショップの成果発表として)

12:40 閉会式

12:50 後片付け・清掃

13:00 終了・解散

FAX : 024-531-5627

(/)

レクリエーションフェスタ2026参加申込書 (9月6日開催)

【※フェスタに参加される方は一般参加者・業務担当者にかかわらず、すべてこの用紙に記入してください。】
【申込締切日:8月20日(木)必着】FAXはピー音が鳴ってから送信してください。

申込年月日	年 月 日
所属団体名	
記載者氏名	
記載者連絡先	()

番号	氏 名	備考（携帯等電話番号）	事務局使用(1)	事務局使用(2)
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
	合 計	人		

※体調不良の場合は、当日でも参加をご辞退ください。

レクリエーションフェスタ2026 資料

太極拳

十要訣



- 一 虛靈頂勁 <神貫頂>
- 二 含胸拔背 <氣貼背>
- 三 松腰落胯 <立軸心>
- 四 分虛實 <陰陽根>
- 五 沉肩墜肘 <勁通梢>
- 六 用意不用力 <神為主>
- 七 上下相隨 <整勁基>
- 八 內外相合 <形神一>
- 九 相連不斷 <勢如潮>
- 十 動中求靜 <太極核>

以柔克剛，以靜制動
形與意合，氣與神通
練太極，修身心，養天地正氣