

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