

参加
無料

(事前申込制)

立命館孔子学院
Confucius Institute at Ritsumeikan

第111回中国理解講座

吳式 太極拳

7/30 土

10:00~11:30 (9:30~受付開始)

立命館大学国際平和ミュージアム会議室

吳式太極拳は楊式太極拳を学んだ全佑氏（満州族1834~1902）とその子、吳鑑泉氏（1870~1942）により創始されました。この太極拳の最大の特徴は股関節を前傾した姿勢で行っていく状態です。この姿勢で特に骨盤周りの内外の筋肉や、腰周りの筋肉が鍛えられて、上体を支える力が強くなり、体幹がしっかりします。同時に内臓にも良い刺激を与え、各器官の機能を良い状態に保ちます。そして全体の動作は比較的小さく、膝を曲げる角度が浅いため、膝に掛かる体重が軽く、脚の筋肉の疲労も残りにくく、初心者にも行いやすいといった特徴もあります。その他に、平衡感覚、関節内環境の改善や、脳の活性化などの運動効果が得られます。そして、落ち着いて静かに行っていくので、精神的なリラックス効果も期待できます。続けることで良い姿勢と安定した精神状態が現れてきます。

お申込み・お問い合わせ

立命館孔子学院 (立命館大学 国際平和ミュージアム2階)

〒603-8577 京都市北区等持院北町56-1

立命館大学 アカデミア立命21内

TEL: 075-465-8426 FAX: 075-465-8429

Mail: koza@st.ritsume.ac.jp

<http://www.ritsume.ac.jp/confucius/>

HP申込みフォーム、またはメールにてお名前、お電話番号、FAX番号、メールアドレス、参加ご希望の講座名・日程をご記入の上、お申込みください。



講師: 徐言偉氏
(徐其成中国武術研究会会長)

略歴:

1968年中国瀋陽生まれ。

8歳から父、徐其成のもとで武術を始める
1981年中国遼寧省プロの武術チームに入隊。

プロの選手となる。

1988年北京体育大学に入学。

1990年来日

1992年大阪体育大学に入学。1994年卒業。

2000年京都にて、中国武術・太極拳教室を始める

2004年京都NHKにて、中国武術の演武を生放送。

2010年京都府太極拳連盟に加盟、理事となる。

以後毎年近畿ジュニア、京都府武術太極拳大会、

JOCジュニア武術太極拳に参加。

現在、京都、大阪を中心に武術、太極拳を教えています。