

参加  
無料  
(事前申込制)

中国河北省永年県の名  
家、武一族の武禹襄先生 (1812  
~1880) により創始された武式太極拳は、  
姿勢が高く、膝に懸る負担が少なく、初めての  
方でも行い易い。

このような運動で、普段使わない筋群や関節がた

くさん動くため、筋肉

の衰えの予防や、  
関節内環境の改善が

期待できる。同時に動的バラ

ンス感覚も鍛えられ、転倒

予防にも効果がある。また、

一連の動作を集中して行うため、脳の

運動野も活発になり、活性化すること

ができる。そして、ゆっくりとした均一の速度で動

くので、疲れを感じずに

来て、新陳代謝の

力が高められる。練

習を続けることで、

関節内環境の改善、動的バラ

ンス感覚の向上、

脳の活性化など

の効果が得られ

る。同時にリラッ

クス効果もあり、

精神的な安定

も得られる。

今回は初めて

の方を対象に、

武式太極拳の

基本を一緒に

体験したい

と思いま

す。

講師：徐言偉氏

(徐其成中国武術研究会会長  
国体ジュニアコーチ・長拳コーチ)

第144回中国理解講座

# 武式太極拳

4/13 土

10:00~11:30

立命館孔子学院講義室

お申込み・お問合せ先：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.ritsumeai.ac.jp http://www.ritsumeai.ac.jp/confucius/

