

応用研究科コース（通学・オンライン併用）（予定）

3. 東方 為偉先生 「気功教室」（※単発参加不可・通学のみ）定員 20 名

気功は体内の気を巡らせ、気血陰陽のバランスを整え身体の不調を調える中国伝統医療です。

呼吸法の基本・体の動きを学び、「八段錦」「太極拳」「養生長寿術」などを、毎回復習しながら学びます。本格的な気功を楽しく学びましょう。

講師：東方 為偉

	日付		時間／内容
	第 2 金曜		14:00～15:30
1	2026 年 6 月 12 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 第一式 双手托天理三焦 第二式 左右開弓似射雕 B:太極拳 ①準備式(站桩功) ②歩型(馬弓仆虚歇独立) ③第一式 起勢 ④第十式 雲手 ⑤第二十三式 十字手 ⑥第二十四式 收勢
2	7 月 10 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 第三式 調理脾胃須单举 第四式 五劳七傷往後瞧 B:太極拳 第二式 野馬分鬃 第三式 白鶴亮翅
3	◇8 月 21 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 第五式 搖頭擺尾去心火 第六式 両手攀足固腎腰 B:太極拳 第四式 樓膝拗歩 第五式 手揮琵琶
4	9 月 11 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 第七式 攢拳怒目増気力 第八式 背後七顛百病消 B:太極拳 第六式 倒卷肱 第七式 左攬雀尾 第八式 右攬雀尾
5	10 月 9 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 復習 B:太極拳 第九式 单鞭 第十式 雲手 第十一式 单鞭 第十二式高探馬
6	11 月 13 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 復習 B:太極拳 第十三式 右蹬脚 第十四式 双峰贯耳 第十五式 轉身左蹬脚
7	12 月 11 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 復習 B:太極拳 第十六式 左下勢独立 第十七式 右下勢独立 第十八式 左右穿梭 第十九式 海底針
8	2027 年 ◇1 月 15 日	八段錦 太極拳	A:八段錦 復習 B:太極拳 第二十式 閃通臂 第二十一式 轉身搬拦捶 第二十二式 如封似閉 第二十三式 十字手 第二十四式收勢
9	2 月 12 日	八段錦 太極拳 養生長寿術	A:八段錦 復習 B:太極拳 復習 C:養生長寿術 ①回春功(吐納振動転肩)
10	◇3 月 19 日	八段錦 太極拳 養生長寿術	A:八段錦 復習 B:太極拳 復習 C:養生長寿術 ①龍遊功 ②鳳翔功
11	4 月 9 日	八段錦 太極拳 養生長寿術	A:八段錦 復習 B:太極拳 復習 C:養生長寿術 復習
12	5 月 14 日	発表会	A:八段錦 B:24 式太極拳 C:養生長寿術(希望者のみ)