

## ～お知らせのご案内～

# 中国人老師による講習会

東京都武術太極拳連盟では日本在住の中国人老師による講習会も実施しています。それぞれの老師がお得意とされる種目を丁寧に講習していただきます。新たな種目への挑戦、またご自身の技術の向上のためにもこの機会を逃すことなく積極的にご参加いただき、武術太極拳の深みに触れてください。

いずれの講習会も初めての方でもご参加いただけます。まずは一度ご参加いただき、新しいものに触れることから始め、さらに継続してご参加されますことをおすすめします。

無理をせずご自身のペースで楽しんでいただければと思います。

## ●実施種目の紹介

### 1)42 式太極劍

42 式総合太極拳の制定を受けて、太極劍の総合套路として制定されました。

基本技術から、各式太極劍の内容まで幅広い技術を網羅した套路です。32 式劍から発展的に学ばれることをお勧めします。

講習会では基本技術と組み合わせを中心に套路を学んでいきます。

### 2)22 式太極扇

太極拳愛好者に親しまれている太極扇ですが、この套路はその入門編として日本武術太極拳連盟によって制定されました。

比較的短い套路で、太極拳の基礎のもと、扇の基本と身法の結合も学ぶことができます。

### 3)総合太極拳

1990 年の北京アジア大会の前に、各国の選手が統一された套路で競技を行うために制定されました。楊・陳・孫・呉の伝統格式の技術も取り入れ、重複は少なく変化に富み、まさに総合の名にふさわしいものです。

### 4)26 式太極劍

日本人愛好者の為に作成された套路です。初心者から上級者まで、劍の基本と腰が主催する身法との結合を学ぶことができます。

じっくり取り組み、基礎技術の確認とレベルアップをはかりましょう。

### 5)武當太極劍

太極劍と武當劍の技術を結合して作られた套路です。套路は変化に富み、多彩な新法と劍法は伝統武術の奥深さを感じさせるものです。

太極劍としても、伝統の劍としても多くの愛好者に親しまれています。

### 6)規定楊式太極拳

総合太極拳に続き、楊・陳・孫・呉・武の伝統太極拳にも規定套路が作成されました。

規定洋式太極拳は伝統楊式太極拳の特色をしっかりと残しながら、競技としての考え方も取り入れて制定されています。

## ●ご担当いただく中国老師 (画数順)

### **孔祥東老師**(42 式太極劍・22 式太極扇・総合太極拳をご担当いただきます)

日本武術太極拳連盟選手強化委員長

北京市ご出身 中国国内で永年チャンピオンとして活躍され、同時に

中国代表として数々の国際大会で優秀な成績をおさめられました。

2003 年に来日されて以来、国内での武術太極拳の普及と、レベルアップ、競技選手の育成に携わってこられました。

### **李自力老師**(規定楊式太極拳をご担当いただきます)

雲南省ご出身 太極拳の選手として優秀な成績を収められるとともに、規定太極拳の作成時に技術モデルを務められました。

日本体育大学で博士合を習得され、1998 年の来日以来幅広い現場で武術太極拳の普及と選手の育成に努めてこられました。

### **李徳芳老師**(武當太極劍をご担当いただきます)

北京市ご出身 父君李天驥先生の薫陶を受けて武術を修練取れてきました。

1988 年以来日本国内で多くの愛好者への指導に当たられてきました。

武當太極劍は武術大会に参加される李徳芳老師のために、李天驥先生が家伝の武當劍と楊式太極劍を結合して、作成されたものです。

### **孫建明老師**(26 式太極劍をご担当いただきます)

日本武術太極拳連盟選手強化委員会ヘッドコーチ

北京市ご出身 武術選手として活躍されるとともに俳優としても多くの作品に出演されてきました。

日中国交回復の初期に少年武術団の一員として初来日。

1987 年以来、日本の競技武術の黎明期から今日まで、多くの優秀な選手を育成してこられました。