



# はつらつ入門太極拳講座 講座の様子

6月11日～7月23日 毎週木曜日

午前10:00～正午

# 6月11日・・・1回目 参加者24名

太極拳講座・・・2012年からはじめて今年が4年目・・・

この入門太極拳ですが、本当であれば半年～1年をかけてしっかり覚えるものだそうです・・・

しかし無謀にも6回でやってしまおうと・・・笑

体験講座ですから・・・皆さんがんばりましょう！！



まずは準備運動から



先生達の見本演技です！

さっそくはじめます

# 6月18日・・・2回目 参加者26名

2回目 まずは前回の復習から・・・



先週の復習



やっぱりむずかしい・・・



足の歩幅も先生たちがチェックします！

# 6月25日・・・3回目 参加者24名

3回目 復習をしながら次に進みます・・・

曲に合わせてながら・・・なかなか飲み込みが早いですね・・・



すごい！カッコいいです！



がんばっていますね！

## 7月9日・・・4回目 参加者16名

一週おいての4回目 暑いせいか・・・参加者16名です。

昨年も・・・4回目に参加者が少なかったような・・・

1週間するとすぐに忘れてしまいますが・・・復習をしていくと思い出していきます



## 7月16日・・・5回目 参加者16名

5回目 皆さん！上手になりました！！

曲に合わせての太極拳・・・緩やかな動きに、なせか感動・・・

来週が最終日なので、今日は皆さん真剣に指導を受けています。



## 7月23日・・・6回目 最終日 参加者14名

6回目 いよいよ最終日です・・・

あっという間の6回講座でした。これを機会に生涯スポーツとして、健康に心がけてくれればと思っています。

最終日・・・後半に先生達が24式太極拳を披露してくださいました。

やっぱり・・・胸がジーンと熱くなるんです。あんなふうに来たらかっこいいね～と言う声も

皆さん！お疲れ様でした・・・そしてご参加ありがとうございました。

