

特別講習会

護身術

散手・推手

形意拳

正宗太極拳



2025
10.13 祝

渋谷本部道場

9/21(日)申込開始

申込方法

受付：9/21(日)～10/13(祝)

* 先着順。定員になり次第、締め切ります。

申込：メール・本部受付・電話にてお申し込み下さい。

* 電話の場合、受付業務時間は出られないこともありますので
できる限りメールをご利用下さい。メールや電話申込の場合、
8日以内に振込または受付にて受講料のお支払いをお願い致します。

受講上の注意

* 新型コロナウイルスによる体調不良の場合は返金致しますので、
無理せずお休み下さい(要連絡)。

その他の自己都合によるキャンセル、連絡なしのお休みは、
返金できません。

* 各講座とも、前日正午時点で2名未満の場合は休講とします。
休講の時はHPにてお知らせ致します。

* 休講になった場合は返金致します。割引については、受講可能な講座の
数を適用します。振込にて返金の場合は、振込手数料の負担をお願い
いたします。

例：6コマ申し込んで5コマになった場合は、受講可能だった
講座の総額から5コマ分の割引とし、残額を返金します。

ご協力下さい！

万全の感染対策で行います

* 2階（更衣室や談話室）などが密にならないよう、
各自、譲り合いをお願いします。

例：次のクラスを待つときは、早めに教室へ行き、待つよ
うにするなど。教室には椅子を用意しています。

* 2階でのお食事は軽食のみとし、食事中的の会話はなるべく
避けましょう。

* 接触を伴う授業以外は、マスクは個人の自由です。
(事務局でもマスクを用意します。接触を伴う授業は、
不織布マスク必須です)



申込開始日 9/21(日)については、

メールは 8:00 以降、

本部受付は 10:00 以降、

電話は 10:45 以降の

受付開始とさせていただきます。

時間厳守をお願い致します。

メール申込について

お申込みの際は

タイトルを「特別講習申込」とし、
本文に「氏名」「会員番号」「連絡先(携帯電話等)」
「受講したい講座（講座番号と講座名）」

を必ずご記入ください。特に講座番号のみの
場合は間違いの元となりますので、講座名も
併記をお願い致します。

折り返し受講可能かどうかをご連絡しますので、
info@taikyokuken.co.jp からのメールが受け取る
設定にしておいて下さい。
メールエラーの場合は受付キャンセルとなります。
メール送信後、2日以内に返信がない場合は電話等
でお問い合わせください。

Q & A

Q. どの講座に出れば良いかわかりません。

指導員の先生や事務局の吉田にご相談下さい。
現在の進度や今後すすみたいコースなど
をお聞きした上で、アドバイスいたします。

Q. お昼などは食べられますか？

2階談話室で軽食を召し上がれます。

Q. 更衣室が混雑しそうです。

4階小道場付帯の更衣室もご利用くださ
い。講座の入れ替わりの時間に混雑が予想さ
れますので、なるべく早く来る、次の講座が
ない場合は談話室でお待ち頂くなど、譲り合
いにご協力をお願い致します。
また、当日は、貴重品や荷物を受付でも預
かりますので、お声がけください。

お問い合わせ



全日本柔拳連盟 事務局

TEL 03-3400-9371

info@taikyokuken.co.jp



講師と講座内容

*対象者の書かれていない講座はどなたでも参加して頂けます



地曳寛子 会長 Jibiki Hiroko

A8 形意剣 *履修したことのある方

模範演武の後、王福来老師・黄淑春老師より伝承された型をご指導します。
定員 20 名 5,000 円



A2 正宗太極拳 1-99

～99 勢ユックリ通そう～
時間に追われず、ユックリ太極拳を楽しみましょう。 定員 29 名 4,000 円

B8 古式楊家太極拳 *一般公開型

～ゆったり動く楊家太極拳を体験してみよう～
正宗太極拳とは違った魅力を感じてみましょう。 定員 20 名 4,000 円

萩澤成彦 国際教練 Hagizawa Narihiko

A1 太極拳 14-21+推手

～十字手から先の初めての冒険～
十字手までを終えて、次のステップの 21 番斜飛勢まで。似てるけど違う、同じなのに向きが変わる型を丁寧にやってみます。推手は基本の片手、体の基本の使い方をやります。
定員 28 名 4,000 円

B2 五行拳 *初段以上

～ゆったりして気持ちいい五行拳～
難しく理解しがちな五行拳ですが、本当はゆったり伸びやかで気持ちいいものです。思い込み、勘違いを超えて、身体を強くして、気持ちよくやります。 定員 20 名 3,500 円



利根山 貴 指導員
Toneyama Takashi

C7 太極拳 63-83

太極拳の 83 まで終わっている方が対象です。
下勢から金鷄独立、倒攢猴、までの技を中心に確認していきます。 定員 8 名 2,500 円

C8 太極拳 83-99

太極拳最後まで終わっている方が対象です。太極拳終盤の難しい技が多いので 1 つ 1 つ確認しながら行きます。 定員 8 名 2,500 円

奥村梢 指導員
Okumura Kozue

C3 太極拳 21-33

動き方が複雑になってきました。
型を見直してひとりでもスムーズに動けるようになりましょう。質問大歓迎。初心者の方は予習になります。ぜひご参加ください。 定員 8 名 2,500 円



柔拳で身を守る!

健康

護身

思わぬ外敵から身を守ることはもちろん、内面を鍛えることで健やかに暮らせることが柔拳の魅力です。

今回も、普段なかなかできない丁寧な復習が盛り沢山。

太極拳はもちろん推手や護身術も気功も五行拳も!

特別講習ならではの貴重なプログラムの数々。

新しい気づきに。さらなるレベルアップに!

A3 推手実践

単・双・四勢推手の基本を中心に動きを考えながら練習 定員 28 名 5,000 円

B4 四勢推手 *1級以上

基本動作をていねいに練習
定員 20 名 4,000 円

A5 十二形 *専門クラス限定

九形を中心に十二形全部を練習
定員 29 名 5,000 円



風間章一 国際教練
Kazama Shoichi



A7 推手実践

推手 3 種類 (単、双、四勢) を散手と連携できるように練習します。とくに受け流す「化勁」に重点を置いたものになると思います。
定員 28 名 5,000 円

植月恵一郎 国際教練
Uetsuki Keiichiro

A6 手ほどき・短刀捕り

手を掴まれたり、胸を掴まれたりした場合、また、刃物で襲われた際に自分の身を守るため、相手の腕の外し方やかわし方を練習します。
定員 28 名 5,000 円

B7 形意連環拳 *履修したことのある方

形意拳の基本を考えながら練習します。
定員 16 名 4,000 円

鈴木基起 指導員
Suzuki Motoki



早瀬治 国際教練
Hayase Osamu

A4 気功

気功で体幹の安定を獲得する? 私が長く続けてきて気づいたことまた、地曳名誉会長が話していたこともお話し・ご説明もしながらたのしく進めてゆきたいと考えております。(日常生活に活かせることも含め...どなたでも参加できますのでお待ちしております。 定員 29 名 4,500 円

B5 単推手・双推手

基本の動きを確認しながら(体幹の強化につながるような)単・双推手のポイント(姿勢・立ち方・バランスの取り方)また、地曳名誉会長が推手の説明をしていた話し、長く続けてきた経験も織り交ぜて日頃抱えている疑問を伺い少しでも解決できるように進めてゆきたいと思っております。(単推手までしか習ってない方でも参加できますのでお待ちしております。 定員 20 名 3,500 円





工藤雅博
指導員
Kudo Masahiro

C5 太極拳 43-55

～様々な蹴りを習得する～
各種蹴りの特徴、意味を解説し、バランスよく蹴られるように練習し、蹴り以外にも難しい技をつなげてできるように練習します。
定員 8 名 2,500 円

B6 相生拳

～五行拳の理解をさらに深める～
基本の五拳(劈・鑽・崩・砲・横)と五行(木・火・土・金・水)の関係を解説し、それぞれの特徴を感じながら、相生拳を練習します。
定員 16 名 4,000 円

C4 太極拳 33-43

後半へ続く蹴りの中核を成す技、分脚、とう脚の意味を理解すると益々面白くなります。
定員 8 名 2,500 円

元吉寛治 指導員
Motoyoshi Kanji



高橋賢一郎 指導員
Takahashi Kenichiro

D7 太極拳 14-33

～少人数でのんびり楽しむ～
初心者クラスの方のご参加、大歓迎です。気軽な気持ちでのんびり 33 勢までを楽しんでみましょう。14 勢から先を体験したら、太極拳が更に好きになるかも！
定員 5 名 2,500 円

C6 太極拳 55-63

～体の方向を大切に～
野馬分鬚、玉女穿梭など、体を大きく動かしたり、斜めに向く型のパートです。バランスを保ちながら自然に体重移動をして方向を変える練習をしましょう！
定員 8 名 2,500 円

高野祥一 指導員 Takano Shoichi



D5 太極拳 83-99

ここでは、体の軸を中心とする腰の回転がポイント。大技の連続ですが集中的に稽古して 99 勢を気持ちよく終われるようになります。
定員 5 名 2,500 円

河田裕之 指導員 Kawata Hiroyuki



D3 太極拳 55-63

～基本とその応用～
野馬分鬚も玉女穿梭も動きが複雑で難しいですね。でも動きの基本となるものは 1～55 迄の間に随分学んできているんです。基本を理解しながら楽しく習得しましょう。
定員 5 名 2,500 円

中野百合子 指導員
Nakano Yuriko



すいしゅ 推手

推手とは、太極拳の組み手のことで、防御がそのまま攻撃に転じ、また攻撃が防御に転じる、攻防一体の技術です。太極拳が、力の弱い女性でも大男を相手にできるその秘密は推手にあります。相手の力を接触している 手によって感じ取り、コントロールするのですが、このコントロールの上手さが推手の強さに結びつき「柔よく剛を制する」ことができるようになるのです。

さんしゅ 散手

当連盟では本格的武道の太極拳をお教えしておりますが、実際に使えるようにするために行うのが散手の練習です。正宗太極拳が攻撃をどのようにいなし、さばいていくのかを実際に身体で覚えていきます。力に頼らぬ護身術である太極拳は、体格、年齢、性別の違いを超えられるものです。武道の経験がない方でも、散手を通じて護身術の感覚を育てることができます。



C1 太極拳 43-55

～観る目と聴く耳 苦戦中？～
太極拳 1～99 勢の中でも、有数の遭難ポイントです。苦戦する理由が判れば、難所も乗り切れます。その理由を考えながら、練習してみませんか？
定員 8 名 2,500 円

C2 散手～観る目と聴く耳 套路と散手～

何故こんな動作しているのか、手足の位置がここでないとか目なのか、型をより理解する為に散手があります。散手の中から樓膝拗歩等を題材にして、理解を深めてみませんか？(型をより理解する為の散手です) 定員 10 名 4,000 円



高木靖治
指導員
Takagi Yasuharu

B1 実戦で使える太極拳の防御

～ディフェンスシミュレーション2～
キックボクシングなど打撃系格闘技による攻撃を太極拳で防ぐ練習をします。恐い、危ない、という内容ではなく、ゲーム感覚で楽しめますので、気軽にご参加ください。 定員 20 名 3,500 円

D8 太極拳 33-55

～バランスポイントを見つけ～
適正なバランスポイントを見つけられれば、年齢に関係なく、筋力に頼らず、片足立ちでバランスを取ることができます。蹴りの練習を通してそのポイントを見つけていきましょう。 定員 5 名 2,500 円



高水茂
指導員
Takamizu Shigeru

B3 究極鍛錬法

～初心者もベテランも！メモ可～
家事の合間や通勤の途中。人目があつたり、場所がなかったり、なかなか練習できないってことありますよね。ちょっとした空き時間に、どこでもできる上達法を紹介します。 定員 20 名 3,500 円

D4 太極拳 63-83

～技を読み解き、もっと楽しく～
型の順番を覚えたらあとはひたすら繰り返し……。それではもったいない！ 形と動きの意味を読み解き、より深く太極拳に親しみましょう。その方が絶対覚えも早いです。 定員 5 名 2,500 円



尾崎憲和
指導員
Ozaki Norikazu

安井昭裕
指導員
Yasui Akihiro



特別講習 カリキュラム

全 28 講座！
全てがこの日のための
特別プログラム

5,000 円以上 500 円割引 29,000 円以上 5,000 円割引
8,000 円以上 1,000 円割引 35,000 円以上 7,000 円割引
14,000 円以上 2,000 円割引 37,000 円以上 10,000 円割引
19,000 円以上 3,000 円割引 *同時申込に限ります

- ・対象者の書かれていない講座はどなたでも参加して頂けます
- ・同じ時間帯の講習は同時受講できません。

苦手克服！
レベルアップ！
新しい気づき！

大 道 場		中 道 場		小 道 場		自 習 室
9:30 ～ 10:30	A1 太極拳 14-21+ 推手 宇式章人 国際教練 中野百合子 指導員 定員 28 名。4,000 円	9:35 ～ 10:35	B1 実戦で使える 太極拳の防御 高水茂 指導員 定員 20 名。3,500 円	9:35 ～ 10:35	C1 太極拳 43-55 高木靖治 指導員 定員 8 名。2,500 円	ご自由に おつかいください
10:45 ～ 11:45	A2 太極拳 1-99 萩澤成彦 国際教練 定員 29 名。4,000 円	10:50 ～ 11:50	B2 五行拳 *初段以上 宇式章人 国際教練 定員 20 名。3,500 円	10:50 ～ 11:50	C2 散 手 高木靖治 指導員 安井昭裕 指導員 定員 10 名。4,000 円	
12:00 ～ 13:00	A3 推手実践 風間章一 国際教練 高木靖治 指導員 定員 28 名。5,000 円	12:05 ～ 13:05	B3 究極鍛練法 尾崎憲和 指導員 定員 20 名。3,500 円	12:05 ～ 13:05	C3 太極拳 21-33 奥村梢 指導員 定員 8 名。2,500 円	
13:15 ～ 14:15	A4 氣 功 早瀬治 国際教練 定員 29 名。4,500 円	13:20 ～ 14:20	B4 四勢推手 *1級以上 風間章一 国際教練 奥村梢 指導員 定員 20 名。4,000 円	13:20 ～ 14:20	C4 太極拳 33-43 元吉寛治 指導員 定員 8 名。2,500 円	D3 太極拳 55-63 中野百合子 指導員 定員 5 名。2,500 円
14:30 ～ 15:30	A5 十二形 *専門生限定 風間章一 国際教練 定員 29 名。5,000 円	14:35 ～ 15:35	B5 単推手・双推手 早瀬治 国際教練 元吉寛治 指導員 定員 20 名。3,500 円	14:35 ～ 15:35	C5 太極拳 43-55 工藤雅博 指導員 定員 8 名。2,500 円	D4 太極拳 63-83 尾崎憲和 指導員 定員 5 名。2,500 円
15:45 ～ 16:45	A6 手ほどき・短刀捕り 鈴木基起 指導員 高橋賢一郎 指導員 定員 28 名。5,000 円	15:50 ～ 16:50	B6 相生拳 *履修したことがある方 工藤雅博 指導員 定員 16 名。4,000 円	15:50 ～ 16:50	C6 太極拳 55-63 高野祥一 指導員 定員 8 名。2,500 円	ご自由に おつかいください
17:00 ～ 18:00	A7 推手実践 植月恵一郎 国際教練 高水茂 指導員 定員 28 名。5,000 円	17:00 ～ 18:00	B7 形意連環拳 *履修したことがある方 鈴木基起 指導員 定員 16 名。4,000 円	17:00 ～ 18:00	C7 太極拳 63-83 利根山貴 指導員 定員 8 名。2,500 円	
18:10 ～ 19:10	A8 形意剣 *履修したことがある方 地曳寛子 会長 定員 20 名。5,000 円	18:10 ～ 19:10	B8 古式楊家太極拳 *一般公開型 萩澤成彦 国際教練 定員 20 名。4,000 円	18:10 ～ 19:10	C8 太極拳 83-99 利根山貴 指導員 定員 8 名。2,500 円	
						D5 太極拳 83-99 河田裕之 指導員 定員 5 名。2,500 円
						D6 太極拳 14-33 高橋賢一郎 指導員 定員 5 名。2,500 円
						D7 太極拳 33-55 高水茂 指導員 定員 5 名。2,500 円

推手実践(A3/A7)クラスでは、受講時間の一部で、推手大会のルールに基づいた対戦練習も行います。
国際教練に直接手合わせして頂ける貴重な機会です。
大会前の腕ならしに。ルール確認に。
ぜひご活用下さい！

推手・散手・護身術は、二人で組んで練習する講習です。攻防の練習ですので、互いの手や身体が触れ、怪我が発生する可能性もありますので、予めご承知おき下さい。



申込状況によって、同じ時間帯の全ての講座で、道場の入替をおこなう場合がありますので、予めご了承ください。

申 込 書

月 日

氏 名

本 部 / _____ 支部 会員番号 (_____)

連絡先 日中でも連絡のつく電話番号、またはメールアドレス

希望講座に○を書き、金額を記入してからお持ち下さい。

A1 14-21+推 4,000 円		B1 防 御 3,500 円		C1 43-55 2,500 円			
A2 1-99 4,000 円		B2 五行拳 3,500 円		C2 散 手 4,000 円			
A3 推手実践 5,000 円		B3 究極鍛錬法 3,500 円		C3 21-33 2,500 円	D3 55-63 2,500 円		
A4 気 功 4,500 円		B4 四勢推手 4,000 円		C4 33-43 2,500 円	D4 63-83 2,500 円		
A5 十二形 5,000 円		B5 単双推手 3,500 円		C5 43-55 2,500 円	D5 83-99 2,500 円		
A6 手ほどき 短刀捕り 5,000 円		B6 相生拳 4,000 円		C6 55-63 2,500 円			
A7 推手実践 5,000 円		B7 連環拳 4,000 円		C7 63-83 2,500 円	D7 14-33 2,500 円		
A8 形意剣 5,000 円		B8 古式楊家 4,000 円		C8 83-99 2,500 円	D8 33-55 2,500 円		

5,000 円以上 500 円割引 29,000 円以上 5,000 円割引
 8,000 円以上 1,000 円割引 35,000 円以上 7,000 円割引
 14,000 円以上 2,000 円割引 37,000 円以上 10,000 円割引
 19,000 円以上 3,000 円割引 * 同時申込に限ります

受講料合計 _____ 円

割 引 _____ 円

合 計 _____ 円