

19	太極拳
ビジョン	全身の協調性を意識しながら行い、高度な集中力を養う
ゴール	太極拳の基本的動作の習得、その動きをもとに全身運動、健康づくり
理由	生涯を通して親しむことができる
知の成果物	健康増進をはかり、病気の予防やリハビリ
身につく力(目的)	太極拳の基本的動作の習得
学習の内容	柔軟運動・ストレッチを中心とした準備運動を行う。代表的な簡化24式太極拳の実技を行う。24の型をゆっくり続けて行う通し稽古と型を1つ1つ分けて覚えていく部分稽古を行う。太極拳の前に立禅・スワイショウ・八段錦を毎回心と体の準備運動として行う。
活動の特徴	太極拳の指導で経験豊富な外部講師の指導
班主任名	梅沢栄三 医療科学部 物理学
<初回>活動場所	生涯教育研修センター1号館6F 603
<通常>活動場所	
<雨天時>活動場所	