

# 2017 ゴールデンウィーク・スペシャルセミナーのご案内

## 「太極拳上達法」(内容については裏面の説明をご参照ください)

単発(1回、1単位)のみの受講も可能です。皆様のご参加を心よりお待ちしております。

- 講師：上り浜 誠一 (NPO法人神戸太極拳協会理事長)
  - 日時：5月3日(水・祝) ①午前 10:00~12:00/②午後 1:30~4:30  
5月4日(木・祝) ③午前 10:00~12:00/④午後 1:30~4:30  
5月5日(金・祝) ⑤午前 10:00~12:00/⑥午後 1:30~4:30
  - 会場：神戸市立こうべ小学校 体育館(5月3日①)  
神戸市立 生田文化会館 3階体育室(5月3日②) (5月4日③④) (5月5日⑤⑥) <地図裏面参照>
- ※会場の使用名称に関わりなくご来場ください。また、会場への直接のお問合せは、固くお断りいたします。

日時/時間帯	午前 10:00~12:00	午後 1:30~4:30	講習内容
5月3日(水・祝)	① こうべ小学校	② 生田文化会館	太極拳上達法(拳理1・2、功法1・2、実践)
5月4日(木・祝)	③ 生田文化会館	④ 生田文化会館	太極拳上達法(拳理3・4、功法3・4、実践)
5月5日(金・祝)	⑤ 生田文化会館	⑥ 生田文化会館	太極拳上達法(拳理5・6、功法5・6、実践)

- 受講料 全回(3日間) 通し受講: **11,000円**  
単発参加(毎回ごと) 午前のみ: 2,000円、午後のみ: 3,000円、午前・午後通し: 4,000円  
※受講料の徴収を含めて受付は毎回各会場にて行います。

- 定員 各回 **50名** (先着順、定員になりしだい締め切ります)
- 申込方法 下記申込書に必要事項をご記入の上、NPO法人神戸太極拳協会事務局まで  
**Fax (078-382-8612)** または郵送願います。

インターネット/QRコードでもお申し込みできます。⇒ <https://goo.gl/7EvWEh>



申込締切: **4月27日(木) <締切厳守>**

NPO法人神戸太極拳協会 〒650-0011 神戸市中央区下山手通5丁目1-5-502号

NPO 法人神戸太極拳協会 2017 GW スペシャルセミナー 「太極拳上達法」

申込み切日 **4月27日(木)** 申込 Fax 番号: **078-382-8612** 申込年月日: 2017年 月 日

ふりがな 氏名: _____ (会員 NO. _____)	男 女	教室・講座名: (所属団体名)
住所: 〒 _____		電話 / Fax: _____

受講日程(全回か単発かを○で囲んでください。単発で受講の場合は、受講する日時の□に✓を入れてください)

- ・全回(5月3日・5月4日・5月5日 3日間とも) 通し受講
- ・単発での受講: ①②5月3日 (□ 午前・午後通し①② □ 午前のみ① □ 午後のみ②)  
③④5月4日 (□ 午前・午後通し③④ □ 午前のみ③ □ 午後のみ④)  
⑤⑥5月5日 (□ 午前・午後通し⑤⑥ □ 午前のみ⑤ □ 午後のみ⑥)

インターネット/QRコードでもお申し込みできます。⇒ <https://goo.gl/7EvWEh>



中国の古典『論語』の一節に、「君子は上達す、小人は下達す。」という言葉があります。

これには様々な解釈がされますが、学びにおいても「上達と下達が」あり、上達とは枝葉末節にとらわれず根本を理解すること。下達とは枝葉末節に執着して根本を理解しないこととも言えます。

武術の諺に「拳には理があり、拳の法があり、拳の意がある」というものがあり、太極拳の上達においても、その本質・根本について理解するための理論（拳理、拳訣、拳諺）を学び、理論を具体化して「功」を身につけるための練習法・実践法=功法を知る必要があります。

功法とは中国武術における練習法（エクササイズ）の一つですが、多くの武術において功法、特に内功法は秘伝とされ学ぶのが難しいものが多いです。

太極拳には套路・推手・功法の練習方法があり、この3者を結合させることによって功を練るといふ太極拳の技術体系が完成すると昔から言われています。「功を練らず拳を練るのみでは、老いては何も残らず」「拳法のみ教え功を教えず、功を教えれば師父を倒す」等の言い伝えが功法の大切さを物語っています。陳式、楊式、孫式、呉式、武式など門派には伝統的に受け継がれた功法があり、それぞれ豊かな内容で満ちています。

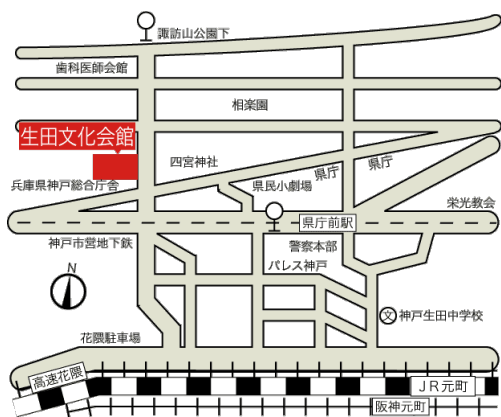
功法は意と気を運用して勁力を養う方法であり、中医学（漢方）の重要な経絡、経穴（ツボ）を意識し動くことで動作をスムーズにバランスよくし、また気血の流れをよくすることも可能となります。

今回のゴールデンウィークスペシャル・セミナー「太極拳上達法」では、太極拳の上達に不可欠な理論（拳理、拳訣、拳諺）と各種功法を中心に学ぶことで、養生法・健康法、競技、技能検定等、様々な内容に通じる本質・根本を知ることを目指します。

## 【会場地図・アクセス】

### 生田文化会館

〒650-0004 神戸市中央区中山手通6-1-40



グーグル地図 <http://goo.gl/E35ZBu>

神戸市営地下鉄「泉庁前駅」下車、西3番出口徒歩約5分 JR「元町駅」下車、西改札徒歩約10分

阪神電車「元町駅」下車、西改札口北出口徒歩約10分 神戸高速「花隈駅」下車、東改札口徒歩約10分

### こうべ小学校

〒650-0004 神戸市中央区中山手通4丁目23-2



グーグル地図 <http://goo.gl/bah39r>

神戸市営地下鉄「泉庁前駅」下車、西3番出口徒歩約10分 JR「元町駅」下車、西改札徒歩約15分

阪神電車「元町駅」下車、西改札口北出口徒歩約15分 神戸高速「花隈駅」下車、東改札口徒歩約15分