

やすらぎ学級 第2講座

6月19日、太極拳同好会の皆さんを講師にお迎えして、2023年度の第2講座「太極拳体験」を実施しました。

最初に少し説明を聞いてから準備運動、先生の模範演技の後、基本の動きを教えて頂きました。初めての動き方、しかも足と手を同時に動かすのは思いのほか難しく、まるで脳トレのように頭をフルに回転させる必要がありました。

それでも繰り返し練習するうちにだんだんと太極拳らしい動きができるようになりました。参加者からは、ゆったりした動きが気持ちよく、とても楽しかったという感想が聞かれました。



最初に説明を受けます。太極拳の運動強度は歩くのと同じぐらいなのだそう。



中国の音楽による準備運動が結構な運動量



まず足の動きから教えて頂きます。



膝が出過ぎないように、後ろの脚で押す動きで。足を出すときの角度も大切。



丁寧に教えて頂き、少しずつ動きが分かってきました。



左右の手でボールを抱えるような形を作り、ゆっくりと動きます。