

# 『酒折』太極拳講座 2022年 春の講座

## － 経験者コース －

師範：松村 達也

### 【目標】

- 酒折 14 式太極拳の習得と習熟
- 酒折準備八段で身体を整える
- 酒折氣功八段で“氣”を高め深める

| 回数    | 日付        | 指導内容                                                                                                                                                                 |
|-------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第 1 回 | 10/1 (土)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【5 式】【8 式】太極拳 復習</li><li>・ 【酒折氣功一段】<sup>ウ ジョコン</sup>無極功</li></ul>                                                            |
| 第 2 回 | 10/8 (土)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【14 式】<sup>チーシ</sup>起勢 ～ <sup>イエマーフェンソン</sup>野馬分鬃まで</li><li>・ 【酒折氣功二段】<sup>タイ ジョコン</sup>太極功</li></ul>                        |
| 第 3 回 | 10/22 (土) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【14 式】<sup>パイフーリャンチー</sup>“白鶴亮翅” <sup>チーシ</sup>起勢 ～ <sup>ロウジーヤオブ</sup>楼膝拗歩まで</li><li>・ 【酒折氣功三段】<sup>マ ブコン</sup>馬歩功</li></ul> |
| 第 4 回 | 11/5 (土)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【14 式】<sup>ショウホイビーバー</sup>“手揮琵琶” <sup>チーシ</sup>起勢 ～ <sup>ダオジェンゴン</sup>倒卷肱まで</li><li>・ 【酒折氣功四段】<sup>カイホウコン</sup>開合功</li></ul> |
| 第 5 回 | 12/3 (土)  | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【14 式】<sup>チーシ</sup>起勢 ～ <sup>ランチュウエイ</sup>攬雀尾まで</li><li>・ 【酒折氣功五段】<sup>テンデイコン</sup>天地功</li></ul>                            |
| 第 6 回 | 12/24 (土) | <ul style="list-style-type: none"><li>・ 【14 式】<sup>チーシ</sup>起勢 ～ <sup>タンビェン</sup>單鞭まで</li><li>・ 【酒折氣功六段】<sup>スウビンコン</sup>水平功</li></ul>                               |

|      |          |                                                                                                                                                                                        |
|------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 第7回  | 1/7 (土)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 【14式】起勢<small>チーシ</small> ～ 雲手<small>ユンショウ</small>まで</li> <li>・ 【酒折氣功七段】前後功<small>チンホウコン</small></li> </ul>                                   |
| 第8回  | 1/21 (土) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 【14式】“高探馬”起勢<small>ガオタンマー</small> ～ 高探馬<small>チーシ</small>まで<small>ガオタンマー</small></li> <li>・ 【酒折氣功八段】無極丹田功<small>ウ ジ ダンデンコン</small></li> </ul> |
| 第9回  | 2/11 (土) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 【14式】高探馬<small>ガオタンマー</small>～十字手<small>シーズシュン</small>～収勢<small>ショウシ</small></li> <li>・ 酒折氣功 通し練習</li> </ul>                                  |
| 第10回 | 2/25 (土) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酒折 14式 太極拳 通し練習</li> <li>・ 酒折氣功 通し練習</li> </ul>                                                                                               |
| 第11回 | 3/4 (土)  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酒折 14式 太極拳 通し練習</li> <li>・ 酒折氣功 通し練習</li> </ul>                                                                                               |
| 第12回 | 3/18 (土) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 酒折 14式 太極拳 通し練習</li> <li>・ 酒折氣功 通し練習</li> <li>・ 終了記念演武・記念撮影</li> </ul>                                                                        |

【酒折 14式太極拳とは】

24式太極拳の前半部12式に、24式太極拳最終部2式を加えた、計14式の套路(型)です。正しい姿勢(定式)・重心移動・氣の体感に特化し、太極拳をより身近に正しくかつ習得しやすくまとめた、酒折太極拳オリジナルの套路(型)です。

山梨学院大学孔子学院

