

コロナに負けず、免疫力を上げましょう！

# 超入門 太極拳

太極拳は中国の長い歴史の中で編み出された、身体にとって大変良い運動です。

その独特でゆっくりとした連続動作は、特に以下のような効果が期待できるといわれています。

- ・全ての関節と筋肉を同時に動かすことにより、バランス力、協調運動能力がUPして転倒予防になる
- ・ゆっくりとした有酸素運動の呼吸と筋肉を使うことで副交感神経を刺激し、血圧や血糖値を下げる効果がある
- ・身体を動かしながら動作を記憶することで脳が活性化し、認知症予防になる
- ・リラックスして行うことでストレス解消ができて、精神的な安定にもつながり睡眠障害等の改善を促す

教室では入門編として、太極拳と中国古来の健康体操・氣功である導引術（ドウインジュツ）を、

初めての方でも簡単に出来るように、分かり易く楽しいレッスンを実施します。

ご高齢の方や運動不足の方、運動が苦手な方や、もちろんお好きな方まで大歓迎！

コロナ感染症対策も万全です。ご興味のある方は、是非一度お気軽に体験にお越し下さい！

◆初めての方歓迎！体験してみましよう！！

## 超入門 ㊟太極拳レッスン

㊟定期体験会：10/27（水）14：30～15：30（開場14：15）

・11/17（水）・12/15（水） 体験料：500円/人

（定期レッスンは、2022年から毎週水曜日・同時刻にて予定 ※月3～4回）

・場所：山城総合運動公園（太陽が丘）多目的ジム

京都府宇治市広野町八軒屋谷1 ☎：0774-24-1313

※駐車場・駐輪場、更衣室あり（参加者無料）

・料金：随時体験1回500円（事前予約制）／見学無料 ・定員：30名

・持ち物：動きやすい服装、上靴、タオル、飲料水、マスク

※コロナ対策として、マスクを着用してのご参加をお願いしております。ですが軽い運動になる為、息苦しさはありません。また、広い部屋で実施し、3密を避けて、換気・消毒・検温を徹底します。



（▲講師 徐言偉）

◆講師：徐言偉（ジョ・ゲンイ）：中国武術1級武士／健康管理士

▼サイトQRコード

▶お問合せ・お申込み先：① 090-7112-2081（徐言偉携帯：ショートメール可）

②パソコンメール：kanfuxu@yahoo.co.jp（又は下記サイトからどうぞ）

▶公式サイト：http://www.jyokanfu.com ◎ facebook、Instagram、はてなブログ



## ～超入門・太極拳レッスン～

講師 ジョー ゲンイ 徐言偉 : 略歴

徐其成 (ジョーキセイ) 中国武術研究会・代表講師  
中国武術 1 級武士 / 健康管理士 / 日本語 1 級  
京都府武術太極拳連盟・理事 / 国体コーチ  
長岡京市在住



**幼少の頃**から中国武術家である父・徐其成に武術を学び、プロ選手として  
中国各地の試合に出場、全国大会優勝を果たすなど優秀な成績を残す

**1988年**中国北京体育大学・中国武術学部へ入学し、武術や太極拳等の多数の実技を修得、中医学  
等を学ぶ。瀋陽武術団の一員として訪日し、全国にて武術表演を行う。

**1992年**日本大阪体育大学へ編入学、様々なスポーツ実技を修得、  
スポーツバイオメカニクス等のスポーツ科学理論を学び、94年卒業する

**現在**、京都を中心にカンフー（中国武術）と太極拳教室を20年に渡り開催し、  
5歳の幼児から80歳代のご高齢の方まで、幅広く指導を行っている

**その他**、京都NHKにて、中国武術の技を生放送にて披露  
立命館孔子学院にて、カンフー&太極拳レッスン定期開催  
南宇治中学校、長岡第六・七小学校にて、大人&こどもカンフーレッスン定期開催  
京都市立錦林小学校にて、PTAの方を対象に太極拳レッスン開催  
京都市立病院・糖尿病患者の会や各会社にて、太極拳レッスン開催、他イベント多数  
2020年からオンライン生配信レッスン開催  
2021年から定額制動画配信サービスと、マインドフルネス道太極拳を開催

