

# R6 健康体操(太極拳)



太極拳ではスクワットと同じような基本姿勢が続き、片足でバランスをとることも必要とされるため筋力や神経・筋協応能の向上にとっても役に立ちます。さらに、柔軟性の向上が期待できます。

講師の飯室先生(第8回ワールドカップ太極拳選手権大会ゴールドメダリスト)が優しく教えてくださいますので、ぜひ参加してみませんか。 ※裏面参照

日程

6月7日(金)、14日(金)、21日(金)  
※どこか1回だけの参加も可能です。

時間

午前10時～午前11時30分



参加費

無料

会場

磐周教育研究所 大会議室

参加資格

静岡県教職員互助組合員とその家族

講師

飯室秀昭(太極拳国際指導員)

人数

20人 ※応募者多数の場合は抽選とします。応募者全員に通知します。

申込〆切日

5月17日(金)

申込方法

①下記申込用紙に記入し磐周教育研究所へFAXする。

FAX 0538-39-3955

②Emailで申込む。(氏名・学校名・自宅住所・携帯電話番号を記載。形式自由。)

Mailアドレス bansyuu@sizu-kyogo.com

③左記QRコードを利用して申込む。

④電話で申込む。 電話番号 0538-32-5171

⑤左記申込用紙に記入し磐周教育研究所へ郵送する。

〒438-0077 磐田市国府台489-1 互助組合磐周支部



問い合わせ先: 互助組合磐周支部(磐周教育研究所内) TEL 0538-32-5171

「健康体操(太極拳教室)」

参加申込書

参加希望日に○を

氏名	住所	携帯電話番号	7日	14日	21日
〒					
〒					

いいむろ ひであき

講師略歴  
資格

飯室 秀昭 森町大門在住

第8回ワールドカップ太極拳選手権大会メダリスト  
(4種目に出場し、金2個、銀2個獲得)

中華国際太極拳連盟 公認 国際裁判 (国際審判員)

中華民国太極拳總會 公認 国際級教練 (国際指導員)

日本武術太極拳連盟 公認 太極拳指導員

日本武術太極拳連盟 公認 太極拳審判員

国民体育大会武術太極拳競技 公認 太極拳審判員

太極拳 四段 (中華民国) 四段 (日本)

メディカルタイチ (太極拳) 3級



## ゆっくりした動きの太極拳にスゴイ効果 心臓病のリハビリ、転倒予防、免疫力のアップ

ゆっくりとした動きと呼吸を繰り返す太極拳が、心筋梗塞などの心臓病患者のリハビリに非常に効果があることが米ブラウン大学の研究で明らかになった。

心臓発作を起こした人は、恐怖心からリハビリの身体活動を拒否する人が多く、どうしたらリハビリに参加させられるかが課題だった。太極拳を行うと、参加率が高く、楽しくて他の患者にも勧める人が多いという。研究成果は米国心臓学会機関誌「Journal of American Heart Association」(電子版)の2017年10月10日号に発表された。