

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026 年 8 月 22 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市東スポーツセンター

3 プログラム名

武術太極拳

4 講師（敬称略）

愛知県武術太極拳連盟 田中 駿志、下起 悦郎、鵜飼 匠海

5 活動内容

武術太極拳の 2 回目の体験では、「競技の発展動作及びカンフー体操 2 を習得する」というテーマで活動を行いました。

始めに、前回学んだ基本動作の復習と柔軟体操を行いました。特に股関節周りの柔軟性は、どの競技においてもパフォーマンスの向上につながる重要な要素であることを学び、アカデミー生たちは入念に股関節周りのストレッチに取り組みました。その後、発展動作として跳躍技である「二起脚」と「旋風脚」を学びました。どちらの技も、跳躍することで通常の足技より威力が増すことを教わり、アカデミー生は講師の手本を見ながら何度も練習を重ねていました。

最後に、カンフー体操 2 を練習し、全員で保護者席に向かって表演を行いました。一つの動作に込められた意図をイメージしながら、力強く表現することを意識して取り組みました。全 2 回の体験を通して、武術太極拳が「自分の身体をコントロールする感覚」を追求する競技であることを学ぶことができました。



股関節の柔軟体操



跳躍技の練習



カンフー体操 2 の表演①



カンフー体操 2 の表演②

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026 年 7 月 25 日（土） 18 時 25 分から 20 時 30 分まで

2 会場

名古屋市中村スポーツセンター

3 プログラム名

武術太極拳

4 講師（敬称略）

愛知県武術太極拳連盟 田中 駿志、下起 悦郎、鵜飼 匠海

5 活動内容

武術太極拳の初回は、競技の基本動作について学びました。始めに武術太極拳の概要について説明を受け、その後、現役選手による表演を見学しました。見学後は、武術太極拳に必要な柔軟性を高めるためのウォーミングアップを行い、基本動作である足の構え、立ち方、足技を学びました。その後、グループに分かれ、基本動作や技を連続して行う演武形式であるカンフーの型（套路）や、武術太極拳の基本的な姿勢や手足の動きを取り入れたカンフー体操 1 を練習しました。最後に全員でカンフー体操 1 を表演し、初回の活動を終了しました。

開講式後、初めての競技体験プログラムということもあり、当初は緊張した様子が見られましたが、講師の方々の助言もあり、徐々に緊張がほぐれていきました。プログラムの終盤には、打ち解けた様子も見受けられました。次回に向けての課題をとおして、次回より実りある体験となることを期待しています。



武術太極拳についての説明



手法の練習



足技の練習



カンフー体操 1 の練習