

シルバーカレッジ 講義概要（シラバス）（スポーツ）

| | | | | | |
|---|---------------------------|------|-----|----|---------|
| 項 目 | スポーツ実技 | 対象学年 | 2 年 | 場所 | カレッジホール |
| テーマ | 今日から始める太極拳 | | | | |
| 講 師 | 大阪大学・神戸松蔭女子学院大学非常勤講師 川窪淳子 | | | | |
| <p>講義内容</p> <p>太極拳は、水が流れるような穏やかでゆっくりとした優雅な動きが特徴で、その運動特性や運動効果から、優れた健康法として世界中に広まりました。各動作は、気持ちを落ち着け、リラックスして行うため、それぞれの体力に応じて楽しむことのできる運動の一つです。本講義では、太極拳の基本動作をいくつか取りあげ、体ほぐしを行い、姿勢を保つ筋肉を養い、日常の動作、例えば、“歩く”、“しゃがむ”など、無理なく軽やかに動くことができるような身体作りを目指します。また、簡単な動作を一つ一つ分解して順に学び、太極拳の動作の特徴を理解するとともに、実際に行うことにより筋力（特に脚力）、バランス感覚などを総合的に養うことを目標とします。</p> | | | | | |
| <p>講師よりメッセージ</p> <p>太極拳は、どなたにでも取り組んでいただけるやさしい運動です。 楽しく無理なく体を動かして、健康維持・増進に役立てましょう。 軽い運動ができる服装、靴でご参加ください。</p> | | | | | |