

太極拳



ハーバード大学リハビリプログラムに太極拳が取り入れられ、その科学的メカニズムの解明も進められています。

「No pain, Big gain」 デメリットなし
メリットが大きい！まさに…

『動きの中の薬 (medication in motion)』とまで呼ばれるほどの太極拳。
その効果を紹介します。



ここがすごい!!

健

- ・ウォーキングより優れた抗酸化作用（老化などを抑える効果）
- ・筋力維持や協調運動
- ・柔軟性が改善されることによる転倒予防
- ・副交感神経刺激による血圧低下作用
- ・コレステロールや中性脂肪などの血中脂質低下作用

友

朋友（ポンヨウ）お友達もできる

同世代と楽しく学ぶことができ、交流会やイベントなどに向け充実した時間を共有できます。

学

スキル UP も OK

『公益社団法人日本武術太極拳連盟』 指導資格を持った講師が指導技能検定も実施しているので級や段、資格もとれる。

大会・イベント活動の様子



ジュニアからシニアまで幅広く活動しています



県大会、全日本大会、ねんりんピック大会にも出場！各種目でチャンピオンも輩出！



各クラブで楽しくレッスン



中国人老師によるの講習会も年2回開催



ジュニアの剣術のレッスン



ライバル達もみんな仲よし



お祭りなど数々のイベントで演武

太極拳・功夫（カンフー）普及のため、栃木県武術太極拳連盟は市町に教室を開校し講習会や大会・表演会など企画してジュニアからシニアまで楽しく学べる環境を提供しています。

お近くの教室をご案内、講師派遣や教室開校なども行っておりますのでお気軽にお問い合わせください。

加盟団体 宇都宮市太極拳協会・足利市太極拳協会・小山市太極拳協会・栃木市太極拳協会・佐野市太極拳協会
那須塩原市太極拳協会・鹿沼市太極拳クラブ・喜連川太極拳クラブ・高根沢太極拳クラブ
塩谷町太極拳クラブ・那須烏山太極拳サークル・野木町太極拳同好会・グローバル武術

お問い合わせ

栃木県武術太極拳連盟

事務所：宇都宮市五代1-1-5

TEL：028-653-8185

FAX：028-653-5516

Email:tochigi-wushu@car.ocn.ne.jp



教室案内