

一条伝統太極拳 稽古会 2025 プログラム

2025 年 11 月 30 日（日）開場 12:00 受付締切 12:30 開会 12:45 閉会 16:00 予定

出場者・スタッフは 12:00 集合

場所：香久山体育館 会費：チケット 2 回分（1000 円クーポンプレゼント）

一部 気功と太極拳全套路

1. 12:45 気功（全員）主導：中馬、六鹿、森田 15 分
2. 13:00 楊式太極拳全套路（全員）主導：六鹿、森田 ★富岡、☆上野 20 分
3. 13:20 双辺太極拳全套路（習得者・体験参加可）主導：六鹿、森田 ★富岡、☆上野 20 分
－5 分休憩－

二部 一条伝統太極拳 演武 ★印：主導者（左前） ☆：副主導（右前）

4. 13:45 まりこ先生による初級プログラム体験会（希望者）六鹿 10 分
5. 13:55 楊式太極拳一段（楊式修業中 1 年以上の会員）★西島、☆村井、吉村、早川、尾山、外嶋、萩原、松田、中谷、的場、松井、岩田、木村、高岡 5 分
6. 14:00 双辺太極拳一段（双辺習得者のみ）★福西、☆水上、三浦、白水、林、曾田、杉本、浦上、鍵岡、中山、本條、正井、龍後 5 分
7. 14:05 楊式太極刀（習得者）★富岡、☆森田、六鹿、上野、梅谷、前田、芝田、梅谷、西川、向井、池尻 5 分
8. 14:10 楊式太極劍（同上）★六鹿、☆西川、富岡、森田、前田、芝田、梅谷、上野、池尻 5 分
9. 14:15 相生拳、連環拳（中級以上）★上野、☆富岡、森田、前田 5 分
10. 14:20 十二形拳「猴形拳」（中級以上）上野、富岡 5 分
11. 14:25 形意拳「鶏形四把」（中級以上）仲間、六鹿 5 分
12. 14:30 形意拳「十二横捶」（六鹿） 5 分
13. 14:35 八卦連環掌、形意雜式捶、楊式刀（中馬） 10 分
－5 分休憩－

三部 綿拳会 演武

14. 14:50 楊式太極拳大架式一段（武術班全員）主導：中馬 5 分

15. 14:55 双辺太極拳小架式一段（武術班全員）主導：中馬 5分
16. 15:00 推手対打5式 上野×杉本、富岡×森田、六鹿×三浦、梅谷×林、中馬×西川 5分
17. 15:05 推手「大履」（武術班有段者）中馬×梅谷、六鹿×上野 2分
18. 15:10 連散手（1-2段）（初・中級武術班）梅谷×上野×六鹿 10分
19. 15:20 散手対打単練24式（甲）（初・中級武術班）中馬、六鹿、上野、梅谷、西川 5分
20. 15:25 散手対打・特別演武（上級者）中馬、六鹿 5分
21. 15:30 楊式太極棍（初・中級武術班）中馬、六鹿、上野、梅谷、西川、森田 5分
22. 15:35 楊式太極槍「単人、雙人、雙人円法」（武術班全員） 5分

－5分休憩－

四部 推手と散手の稽古会

23. 15:45 推手「ワンポイントアドバイス～全員推手」「単推手、片手推手」15分
24. 16:00 散手「ワンポイントアドバイス～全員推手」「抱虎帰山、倒輦猴、雲手」20分
25. 16:35 護身術入門「奪武器術」「前から、上から」（参加者全員）15分
26. 16:35 楊式太極拳一段（全員）前列：中馬、六鹿、森田 5分
27. 16:40 閉会式 （16:50退出）

※上記プログラムは予告なく変更になることがあります。

※全員参加種目は全員参加してください。

※イベント開催中は携帯の電源を切るかマナーモードにしてください。

※演武会中は撮影禁止（静止画も不可）

■スタッフ

【指導・司会・進行】中馬 【指導補助】六鹿・森田・上野 【進行補助・音楽】六鹿 【タイムキーパー】三浦 【案内係】白水、松田、鍵岡 【受付・会計】富岡、福西、曾田 【プログラム係】前田 【銅鑼係】中馬、池尻 【補助スタッフ】西川、林、水上、福西、向井 【撮影】林、上野、前田 【会場セッティング】参加者全員（テーブルや椅子のセッティングと撤収等）

※パイプ椅子（50脚程度）、ホワイトボード、テーブル 貸出可（受付に申出）

※撮影は撮影係のみで行います（それ以外の方は閲覧席で応援をお願いします）

■参加者 ※順不同、敬称略

仲間、六鹿、富岡、白水、林、浦上、的場、三浦、竹内、前田、下根、森田、松田、鍵岡、中谷、向井、杉本、外嶋、尾山、本條、芝田、池尻、西川、中山、上野、岩田、福西、曾田、吉村、水上、龍後、西島、津田、村井、梅谷、高岡、松井、木村、他

■衣装

服装自由

※全員参加種目以外の出場者は規定リネンタイプパンツ（上白／黒、グレー、ベージュ、ピンク）

その他は自由（上下サテン不可）

※武術班：綿拳会稽古着

※香久山体育館 1 階に着替え部屋あり

■持物：

ウェア、シューズ（上履き）、タオル、水分、武器（刀、剣、棍） ※楊式刀は木刀で統一

※シューズは内履きを用意して下さい。（土足禁止）

■会場

香久山体育館 〒634-0024 奈良県橿原市南山町 624 無料 P 有

近鉄大阪線：大福駅 徒歩 32 分 JR 桜井線：香久山駅 徒歩 33 分



香久山体育館地図

【送迎希望の方】 ※必ず当会までメールで予約を入れて下さい。

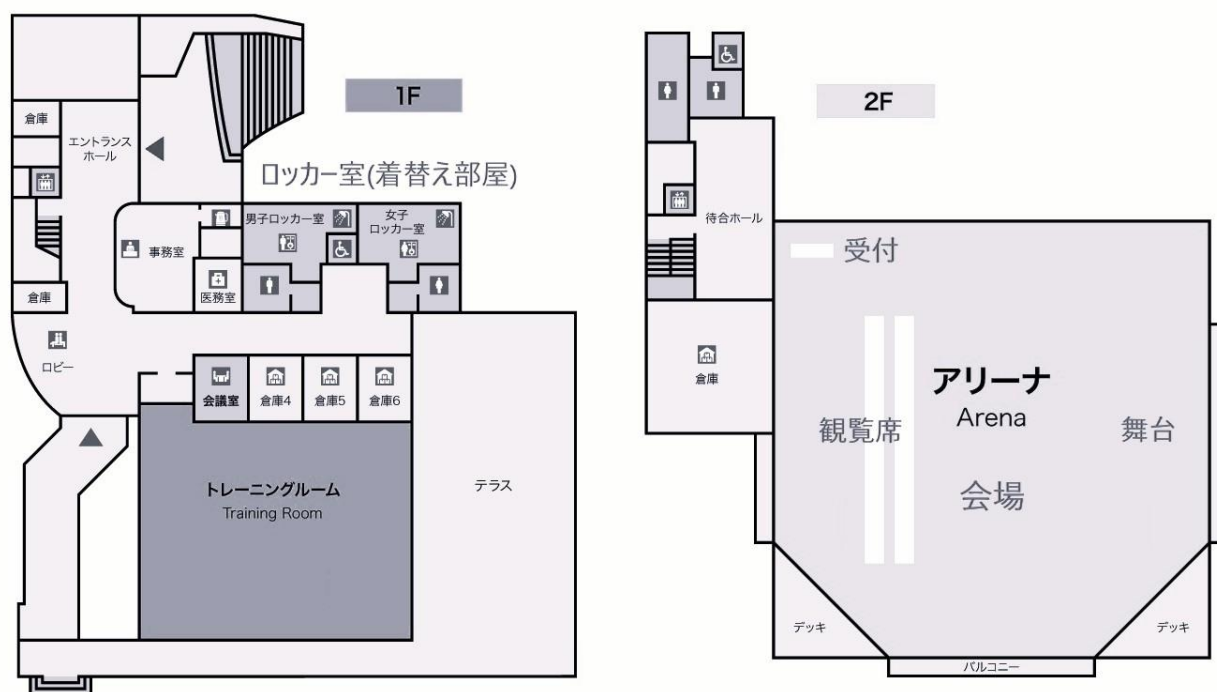
集合：橿原神宮前駅中央口（改札出てロータリー手前） 午前 11:30

送迎係が「一条伝統太極拳」のプラカードを持ってお待ちしております。

送迎係：上野、富岡、梅谷、杉本、水上（車 5 台） ※時間厳守、遅れた場合は送迎なし。

主催：一条伝統太極・綿拳内功研究会 運営・協力：一条伝統太極拳運営委員会

香久山体育館フロアマップ



1F ロッカールーム（着替え部屋） 2F アリーナ（会場）