

# 一条伝統太極拳 稽古会 2026 暫定プログラム

2026 年 11 月 23 日（祝）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：桜井図書館 会費：会員 4000 円／武術班 5000 円 一般無料

## 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 まりこ先生による楊式太極拳ワンポイントレッスン（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、福西、吉村、尾山、外嶋、松田、中谷、的場、松井、岩田、他 5 分
6. 14:00 双辺太極拳一段（双辺習得者のみ）★林 ☆三浦、白水、林、杉本、浦上、中山、本條、龍後、松井、他 5 分
7. 14:05 楊式太極刀（習得者）★富岡、☆森田、上野、梅谷、前田、芝田、梅谷、西川、向井、池尻、水上 5 分
8. 14:10 楊式太極劍（同上）★富岡、☆森田、西川、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）六鹿、上野、富岡、森田 5 分
11. 14:25 形意拳「十二横捶」（中級以上）仲間、六鹿 5 分  
－5 分休憩－

## 三部 綿拳会 演武

12. 14:35 楊式太極拳大架式一段（武術班全員）主導：中馬 5 分
13. 14:40 双辺太極拳小架式一段（武術班全員）主導：中馬 5 分
14. 14:45 推手対打 5 式 上野×杉本、富岡×森田、六鹿×三浦、水上×林、梅谷×西川 5 分
15. 14:50 推手「大履」（武術班有段者）中馬×梅谷、六鹿×上野 2 分

16. 14:55 **連散手（1-2 段）**（初・中級武術班）梅谷×上野×六鹿 10 分
17. 15:05 **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
18. 15:10 **散手対打・特別演武**（上級者）中馬、六鹿 5 分
19. 15:15 **楊式太極棍**（初・中級武術班）中馬、六鹿、上野、梅谷、西川 5 分
20. 15:20 **楊式太極槍「単人、雙人、雙人円法」**（武術班全員） 5 分
21. 15:25 **楊式剣大架式** 六鹿 3 段 5 分
22. 15:30 **心意連環拳・八勢・楊式棍大架式** ～代表による演武～ 仲間総師範 10 分
- －5 分休憩－

#### 四部 推手と散手の稽古会

23. 15:45 **推手**「ワンポイントレッスン～全員推手」「単推手、片手推手」15 分
24. 16:00 **散手**「ワンポイントレッスン～全員推手」「抱虎帰山、倒輦猴、雲手」20 分
25. 16:20 **護身術入門「太極護身術」**「シーン別による攻防法」（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、上野 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） 出演者以外は必ず着席してください。

#### ■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、岩田 【受付・会計】富岡、福西、西島 【プログラム係】前田 【銅鑼係】池尻、中山 【補助スタッフ】西川、林、水上、福西、向井 【撮影】林、上野 【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）

※椅子（50 脚程度）、ホワイトボード（プログラム張出用）、受付テーブル（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、前田、森田、松田、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、吉村、水上、龍後、西島、津田、村井、梅谷、松井、谷、白濱、高谷、磯崎、臼井、遠田、後藤、仲西、井上、前田、浅田、森村、羽山、河内、高雄、西山、高城、関連サークル会員（約 15 名）、他（計 64 名予定）

## ■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

## ■持物：

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

※シューズは靴底が平らなもの（カンフーシューズ推奨）

## ■会場

桜井図書館 〒633-0051 奈良県桜井市河西 31 無料 P 有

近鉄大阪線・JR 桜井線：桜井駅 徒歩約 15 分



桜井市図書館地図

【送迎希望の方】 ※後日送信するフォームにて予約すること

集合：橿原神宮前駅中央口、近鉄・JR 桜井駅南口 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います。

送迎係：富岡、水上、杉本、梅谷、龍後、上野、林（車 7 台）※時間厳守、遅れた場合は送迎不可。

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 稽古会運営委員会

## 桜井市図書館フロアマップ

