一条伝統太極拳　稽古会 2026　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　※見学の方も参加可
2. 13:00 **楊式太極拳全套路**（参加者全員）主導：六鹿、森田　★冨岡、☆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　★冨岡、☆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）★冨岡、☆森田、上野、梅谷、前田、梅谷、西川、向井、池尻、水上　5 分
8. 14:10 **楊式太極剣**（同上）★冨岡、☆森田、西川、前田、梅谷、上野、池尻　5 分
9. 14:15 **相生拳、連環拳**（中級以上）★上野、☆冨岡、森田、前田　5 分
10. 14:20 **十二形拳「猴形拳」**（中級以上）六鹿、上野、冨岡、森田　5 分

－5 分休憩－

三部　綿拳会 演武

11. 14:30 **楊式太極拳大架式一段**（武術班全員）主導：中馬　5 分
12. 14:35 **双辺太極拳小架式一段**（武術班全員）主導：中馬　5 分
13. 14:40 **推手対打 5 式** 上野×杉本、冨岡×森田、六鹿×三浦、水上×林、梅谷×西川　5 分
14. 14:45 **推手「大履」**（武術班有段者）中馬×梅谷、六鹿×上野　2 分
15. 14:50 **連散手（1-2 段）**（初・中級武術班）梅谷×上野×六鹿　10 分

16. 15:00 **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

17. 15:05 **散手対打･特別演武**（上級者）中馬、六鹿　5 分

18. 15:10 **楊式太極棍**（初・中級武術班）中馬、六鹿、上野、梅谷、西川　5 分

19. 15:15 **楊式太極槍**「単人、双人、双人円法」（武術班全員）　5 分

20. 15:20 **楊式太極剣大架式**　六鹿 4 段　5 分

21. 15:25 **形意拳「八勢･十二横捶」楊式太極棍**　～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

22. 15:40 **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

23. 15:55 **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

24. 16:15 **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

25. 16:30 **楊式太極拳一段**（全員）前列：中馬、六鹿、上野　5 分

26. 16:35 **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。
※イベント終了後は参加者全員で片付けを行います。ご協力ください。

■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】冨岡、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、冨岡、白水、林、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、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、羽山、河内、高雄、西山、馬場尾、花吉野会員、西大寺会員、関連サークル会員（約 12 名予定）、他　（計 58 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：冨岡、水上、杉本、梅谷、龍後、上野、林、松田（車 8 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



