

# HSC 太極拳クラブ



「みんなで太極拳を楽しみながら身体も心も健康に」をモットーに練習しています。優しい講師の指導のもと練習しますので、太極拳が初めての方も安心して参加することができます。

月曜日の午後 15:05～16:30 403 号室などで練習する例会にご参加ください！

## 【太極拳とは】

ゆったりとした動きで足腰、体幹を鍛え、バランス感覚と柔軟性を保つことができます。免疫力UPにもつながり、ゆったりとした動きは心身をリラックスさせる効果があります。本クラブの会員は、ほとんど初心者の方ですが、仲間と楽しく練習していると片足で立ち、上げた足をゆっくりと踵から前に出す動作もいつの間にか出来るようになっていきます。

## 【クラブの概要】

健康学科で学んだ太極拳の講義から有志により 2014 年に同好会をたちあげ、

2015 年 4 月 1 日に「HSC 太極拳クラブ」を設立しました。

2026 年 3 月末現在 62 名となり、5 つのグループに分け、各グループ月 3 回の練習をしています。

- 練習日：月曜日と火曜日（1 年生は月曜日の 15:05～16:30）
- 練習場所：カレッジ 4 階の 403 教室他
- 練習内容：入門太極拳、簡化 2 4 式太極拳など
- 講師：森岡芳子先生（日本太極拳連盟指導員）
- 会費など：入会金 1,000 円、月会費 1,500 円

## 文化祭の様子



## 【見学・体験参加歓迎】

403 教室などにおいて 4/13(月)、4/20(月)、4/27(月)、5/11(日)、5/18(月)に体験参加の場を設けています。