



## 太極拳教室

会員数：16人

活動を始めたきっかけ	町が開催した健康教室で太極拳に参加した人が、ゆっくりした動作が年齢に関係なく無理なくでき、しかも自宅でもできることもあり、場所、講師、経費を考えて参加者を募集し、町の計らいもあって始めることになった。
具体的な活動内容	毎月第2火曜日の午後2時から町民センター二階の和室を会場に、山口から講師を迎え、習っている。準備運動として、全身のストレッチ運動を20分程行ってから、37段階ある動作を1回に1、2段階ずつ習い、現在6年余りかかって全部を習得した。都合が悪く欠席した人も、毎回初めから繰り返し習っていくので、無理なく自然に身につけてくるという感じでみんな楽しくやっている。
活動上の工夫点	毎月第2火曜日は午後2時と時間を固定し、さらに教室の2、3日前から全戸が加入している町の防災無線を通じて、教室の予告をしている。また、講師がやさしく、ていねいに指導される。
活動上の課題	毎回の放送で、誰でも参加できることや、太極拳の効果についても言っているが、新しい参加者がほとんどない。 会場や、講師に恵まれているが、この好条件がいつまで続いてくれるかが課題といえる。
会の魅力	職業、年齢、性別に関係なく、太極拳を通じて、いろいろな人と交流ができ、年1回は外に出て花見の会をしながら稽古をしていることも長く続けている要因である。
今後の目標	頭の体操や筋力の維持・強化にもなり、呼吸方法も取り入れているので身体全体のバランスにもよい。年を重ねても続けていくことが目標である。

