

# 《太極拳》

実施日 2020年2月18日

参加者 社員4名（代表を含む）

検温・消毒など各員対応及びソーシャルディスタンスを踏まえ間隔をあけて実施



中国北京体育大学 健身氣功 新編八段錦 松浦隆 教授指導

1	両手托天理三焦
2	左右開弓似射雕
3	調理脾胃須單拳
4	五勞七傷往後瞧
5	搖頭擺尾去心火
6	雙手攀足固腎腰
7	攢拳怒目增氣力
8	背後七顛百病消

効能: 心臓、肺臓、胃腸、脾臓、腎臓、腎椎、関節、膝脚、腰、筋肉  
全般的効果大。万病の予防、治療、復健に最適。

全日本気功協会 指導員 松浦隆 指導 090-2200-2125



講師にお越しいただき1時間程、太極拳を学ばせていただきました。

長時間パソコンに向かう作業によって蓄積される身体的ストレスを発散することができ、実施後は爽快感がありとても有意義な時間を過ごすことができました。

また、上記にありますようソーシャルディスタンス等にも細心の注意を払って行いました。

今後も数か月に一度程、機会があれば継続していきたいとお話しました。