

2022年度 なかの文化フォーラム公開講座

# 太極柔力球講座

## 誰でもできる軽スポーツ

大西久美子 (一社)日本太極柔力球協会 指導員  
(第二火曜日、午後1時~2時40分、定員8名、年間講座)

中国生まれの新しいスポーツで、バドミントンに似た専用のラケットとテニスボール位の柔らかいボールを伴奏曲に合わせて円運動で操る球技です。

首、肩、足と全身の関節を使う健康的な有酸素運動です。初心者を対象とした入門講座です。

(一社)日本太極柔力球協会の市倉重夫指導員も指導いたします。

講座開催日		講座内容	
4月	12日	各種の基本動作を学ぶ	《左右擺動》
5月	10日	各種の基本動作を学ぶ	《正面繞環》
6月	14日	各種の基本動作を学ぶ	《左右平転》
7月	12日	各種の基本動作を学ぶ	《左右側転》
8月	9日	各種の基本動作を学ぶ	《前面繞環》
9月	13日	各種の基本動作を学ぶ	《左右小拋》
10月	11日	各種の基本動作を学ぶ	《正面拋接》
11月	8日	各種の基本動作を学ぶ	《腿下拋接》
12月	13日	各種の基本動作を学ぶ	《身後拋接》
1月	10日	各種の基本動作を学ぶ	《8字繞環》
2月	14日	基本動作を組み合わせて伴奏曲で表演する	
3月	14日	基本動作を組み合わせて伴奏曲で表演する	

\* 用具(ラケット・ボール)は用意します。

\* 運動しやすい服装でおいでください。

---

会場 なかのZERO西館学習室4 参加費:1,000円／回／講座

- 申し込み \* 郵便 往復はがきに講座名、氏名(フリガナ)、電話番号を記入して  
〒164-0001 中野区中野2-9-7、なかのZERO生涯学習課へ  
\* ないせすアカデミアホームページ <https://www.nicesacademia.jp/school/>  
\* 今回のお申込みは2023年3月末まで有効です
- 注意事項 \* 他の講座の情報については、なかのZEROの本館内にある公開講座コーナー  
をご覧ください。
- 問合せ先 \* 03-5340-5011(なかのZERO生涯学習課)

共催 なかの文化フォーラム  
なかのZERO指定管理者