

# 太極拳教室



先生の動きを真似して

「ニイ、ハオ」と子どもたちの元気なあいさつではじまる【太極拳教室】です。台湾で十年間太極拳を学ばれ「三十七式太極拳」の資格をお持ちの市川進先生、愛称「チャーリー先生」にご指導いただき体験しています。



ゆっくり動きます

はじめての経験に緊張した様子の子どもたちでしたが、2回目の教室になると自主的にあいさつし、意欲的に参加していました。力を抜いて、動きはゆっくり、息をゆっくり吐く、吸う。普段意識しないのですが体にとっても大切な動きですね。血液の流れを良くし、体内のバランスを理想的な状態に、集中力アップに繋がるそうです。

次の教室を楽しみに今日も笑顔でチャーリー先生に「シェイシェイニー（ありがとうございます）」「サンチェン（さようなら）」  
ソーシャルディスタンスに配慮し、子どもたちが楽しんでいながら体力づくりに繋がってほしいと思います。



覚えるのも早い子どもたち