

1 八極螳螂武藝總館について

八極螳螂拳は著名な中国武術家の蘇昱彰老師によって創始されました。日本分館は真正な中国伝統武術を日本に普及したいと願う老師の意思で、野田久貴師範を分館長として設立されました。

2 教授内容

初心者は、まず螳螂拳クラスか太極拳クラスのいずれかで基本技術を学びます。その他に八極拳、劈掛掌、八卦掌、形意拳、兵器、気功などのクラスがあります。

- 螳螂拳クラス [内容] 熱身動功、基本功、基本十二路、螳螂出洞拳、力劈拳、小虎燕拳、対練他
- 太極拳クラス [内容] 熱身動功、陰陽八卦九宮功、楊家太極拳簡易式、推手、楊家太極拳対打他

3 練習日時

螳螂拳と太極拳クラスは、毎日行っています。

月～金 20:00～21:45

土、日 19:00～20:45

※他のクラスは、問い合わせてください。

4 学費

月謝は前月末までに納入してください。

● 入学金 10,000円

● 月謝 各クラス 10,000円

※ 月謝には施設使用料3,000円が含まれます。

5 入学手続き

入学希望者は、入会申込書に記入の上、入学金と1ヶ月分の月謝及び施設使用料を納入してください。

※入学申込書には顔写真が必要です。

6 練習に必要なもの

練習に参加する時は、功夫帯、拳法ズボン、分館指定Tシャツ、白い運動靴を着用してください。

螳螂拳

螳螂（かまきり）の動きを取り入れた迅速果敢な拳法です。激しく力強い動きが特徴の七星、梅花、秘門、八歩螳螂拳と柔らかく緩やかな動きの六合螳螂拳があります。

太極拳

健康法として世界各地に普及している太極拳ですが、原型の古傳楊家太極拳は、動作が厳密なので、健身効果が、より一層高いです。陳家太極拳は、すべての太極拳の源流で、激しい突きや蹴り、跳躍動作を残しています。

八卦掌

千変万化な技法と縦横無尽な歩法が特徴です。円周上を動きつつ、八種の技を練習しますが、その技法はすべて手を開いて行います。

八極拳

接近戦を得意とする拳法で、打撃の威力は中国拳法の中で一番とされています。中国では、皇帝や国家主席のボディガードが学んでいました。

気功

ゆっくりした動作に呼吸法を伴わせ、気の流通を図り強化します。五臓（肝、心、脾、肺、腎）を強化する五行八卦気功から始めます。

形意拳

槍の原理から考案された拳法です。技法は単純素朴ですが、完成すれば、その威力は凄まじいものがあります。中国哲学の五行理論に裏打ちされた五行拳と12の動物の動きから考案された十二形拳などがあります。

劈掛掌

腰を支点にして上体を左右に振り、両手を振り回すようにして、連続的に攻撃します。劈掛掌は、遠い間合いからの攻撃を得意とするので、接近戦に強い八極拳と併せて学びます。

兵器

日本武道で言う武器は、中国武術では兵器と言います。四大兵器と呼ばれる剣、刀、棍、槍の他、ヌンチャクや点穴針、九節鞭など珍しい兵器も指導しています。

散打

中国拳法の闘い方を学びます。練習を積み重ねれば試合に参加することもできます。

擒拿術

中国に古くから伝わる実用性の高い護身術です。関節技が主体なので、力の無い人や女性もすぐに身につけることができます。