

「平塚真向法体操教室」の標準的な修練コース

20150704

「平塚真向法体操教室」：指導先生は 佐野常紀会長 ほか

「主催」：平塚市まちづくり財団

「会場」：トッケイセキュリティ平塚総合体育館 第1武道場

http://www.hiratsuka-bunka.or.jp/at/cgi/sports02_stretch/topics.cgi#5

朝9時ころに、掃除当番による修練場の掃除をします。なお、掃除当番は出席簿に黄色のアミカケをしています。

http://www.geocities.jp/ht_toda/makkohou-h/makkou-h.html



1. 開始の挨拶 9:20～ 9:21 : 1分程度
2. 準備体操 9:21～ 9:40 :19分程度
 - 01 準備体操編
 - 02 補助体操編 (左右の片足ずつ、真向法一人補導体操)
3. 真向法体操 9:40～ 9:50 :10分間
 - 01 第一体操から第三体操
 - 02 第一体操から第四体操

ここで、ペアを組んで相互に補導体操を、先生役と生徒役に分けて、ペアの補導体操をします。

4. 補導体操 #1 9:50～10:17 :27分間
 - 01 俯伏(ふふく)補導 9:50～10:05 ;15分間
 - 02 仰臥(ぎょうが)補導 10:05～10:15 ;10分間
 - 03 静座補導 10:15～10:17 ;2分間
5. 小休憩 10:17～10:25 8分間(給水・トイレ休憩タイム)

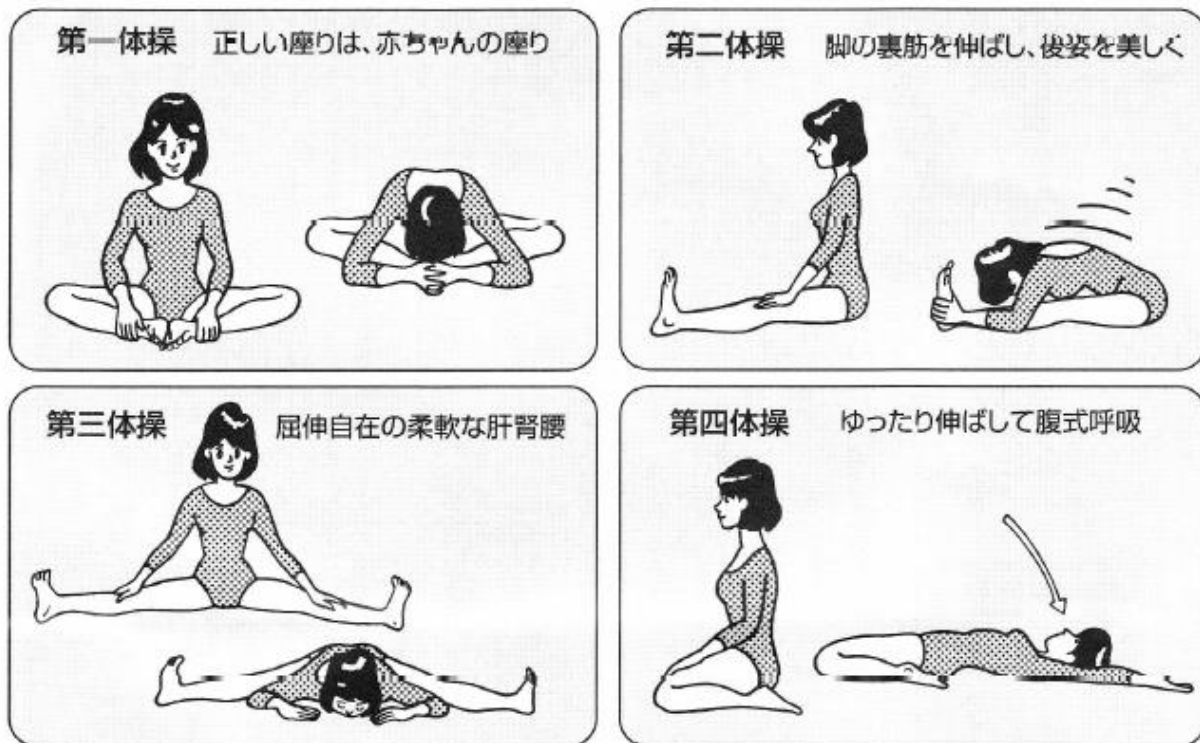
前半の指導者から後半の指導者に交替、および前半のペアの先生役と生徒役の交替をします。

6. 補導体操 #2 10:25～10:52 27分間
 - 01 俯伏補導 10:25～10:40 ;15分間
 - 02 仰臥補導 10:40～10:50 ;10分間
 - 03 静座補導 10:50～10:52 ;2分間
7. 整理体操 10:52～10:55 3分間
8. 終了の礼
9. 会長からの連絡 10:55～10:57

注：1コース(三ヶ月間)が9回で、新しい方が教室に参加された場合は、最初はゆっくり、コースの半分程度から始めます。7回目あたりから、フルコースまで実施できるように進みます。

<参考>:

『真向法体操』・・・公益社団法人真向法協会発行のリーフレットから抜粋



真向法の効果

- ① 美肌をつくり、体を整え、いつまでも若々しく保てる。
- ② ストレス解消! 健康的な毎日が送れる。
- ③ 熟睡でき、疲労感一掃。気力・精力がみなぎってくる。
- ④ 食欲増進、便通がよくなり、気分爽快。
- ⑤ 頭寒足熱、足腰を強化、運動が楽しくなる。

『岡本先生の教え』

「平塚真向会」創立の岡本善三先生の教え

無理しない(競争しない)、続ける(長く)、楽しく(笑顔、いい加減で)

以上