

鞭杆(べんがん)講習会

入門から技術力養成まで

- 日 時：平成25年4月28日(日)午後3時50分～5時15分
- 会 場：港区スポーツセンター「第4競技場」
- 講 師：鞭杆協会公認指導員
- 受講料：500円

鞭杆とは・・・

中国で羊飼いが使用していた棒(先端にムチがついていた)のことでした。杖代わりに使ったり、身を守るための武器となるなど、生活の中で、さまざまに利用されていく中で発展を重ね、現在では、中国武術の武器術のひとつとして、知られています。ベンガンを持って身体を動かすことにより、普通に運動することとは違った身体の動きや、運動効果を得ることができます。※ご自分のみぞおちの高さ(120センチくらい)の棒をご用意下さい。ご用意できない場合はお貸しいたしますので、事前に事務局まで、ご連絡下さい。

お申込み・お問い合わせ先：港区武術太極拳連盟

TEL：090-6501-4988(久保田方)

TEL・Fax：03-3755-2195(池田方)



: spz495m9@ninus.ocn.ne.jp