

# 鞭杆(べんがん)講習会

## 入門から技術力養成まで

□日 時：平成26年11月23日(日)午後3時20分～5時10分

□会 場：港区スポーツセンター「第4競技場」

□講 師：大池 美保(鞭杆協会公認指導員)他 □受講料：1,000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・Fax：03-3755-2195(池田方)



: spz495m9@ninus.ocn.ne.jp