



世界太極拳連盟 通知

立案證書字號：內政部第 0990110018 號函核准
地址：臺北市中山區新生北路 3 段 61 號 5 樓之 4
<http://www.inteltaichi.com>
承辦人：秘書處 許琬湏+886 932-136-564
電子郵件：itcf666@gmail.com

送付先：各太極拳團體及び太極拳愛好者

発行日付：2024年1月26日

発行番号：(113) 世盟欽訓字第1130126001号

緊急度：最速

添付書類：課程の要約説明書及び申込書

主旨：「国際級コーチ講習会」実施計画

- 説明：一、本連盟はコーチレベルの向上、国際級コーチの人材育成のため、過去の経験を踏まえ第15期国際級太極拳コーチ育成講習会を実施します。詳細は課程要約説明書及び申込書を参照して下さい。
- 二、本講習日程：2024年3月29日～4月1日迄の4日間、場所：台湾新北市五股勞工活動中心
- 三、講師：何静寒、王鴻義の師匠は濮冰如（濮冰如と鄭曼青宗師と同門）、第五代楊氏太極伝人、張崇達、劉恭慶等の名師要領：課程の構成を厳密に企画し、套路の訓練・推手演習・秘伝内功・珍貴八卦掌基本功等。詳細は携帯電話からQRコードを読み取り講師の画像を見ることができます。
- 四、課程を修了した試験合格者は本連盟から修了証明書及び国際コーチ証を発行します。
- 五、本通知書と共に課程要約説明書及び申込書を送付しますので皆様の御参加を心より歓迎いたします。
- 六、申込期限：2024年2月29日迄。オンラインで申込
- 七、(<https://forms.gle/fNhash5sXRrZMxAG8>)
携帯電話でQRコードを読み取り簡単に申込できます。



理事長 陳浩欽



第15期国際級コーチ講習会実施計画

一.総括

1. 依拠：台湾体育運動總會配布の「全国運動協會運営による各級コーチ審判員講習法」及び世界太極拳連盟年度行事計画に依拠する。
2. 目的：太極拳運動の推進・国家級コーチの質向上及び国際級コーチの育成・基礎実力充実した人材増加。

二.監督機関：教育部体育署・中華民国体育運動總會

三.主催者：世界太極拳連盟 (ITCF)

四.共催者：国際推手總會連合会・新北市楊派易簡太極拳推手研究会・ 易簡太極拳研修社

五.講習対象及び資格

1. 全国競技で3位までの入賞者又は太極拳経験5年以上の国内外の方
2. 世界太極拳連盟各国会員の推薦者・太極拳10年以上の経験があり確かな実力のある方

六.募集人員：暫定30名

七.講習日及び場所

1. 日付：2024年3月29日～4月1日 計4日間
2. 場所：台湾新北市五股勞工活動中心（新北市五股区五工六路9号4階400教室）

八.講習内容：別紙課程時間割表に寄る

九.費用：講習・講義・証書・4日間の昼食代を含む

1. 名につき350米ドル
2. 再講習者は一割削減（国際コーチ証のコピー提出）

十.服装：太極拳運動服着用

十一.証書：全課程修了し試験合格者には本連盟から修了証明証及び国際コーチ証を発行します

十二.申込期間：通知受領日～2024年2月29日迄

十三.申込方法

1. 携帯電話から添付のQRコードをインストールし容易に申込できます
2. 太極拳連盟のインターネットホームページから申込可能です
3. 個人及び団体の申込方法も1. 2. と同様です
4. 振込は以下の口座にお願いします。振込完了後にメールで 許琬瀟 宛お知らせください。

For Foreigner Account :

Bank Name: **Mega International Commercial Bank**

Bank Branch: **Yuan Shan Branch**

Account Name: **International Tai Chi Federation**

Account No: **(017)234-53-02294-7** SWIFT/BIC CODE : **ICBCTWTP234**

Bank TEL: **+886-(2)-25671488**

ITCF (2024 年)

第 15 期國際級教練講習會課程配當表

Curriculum of the 15th International Coaching Workshop ITCF 2024

課 程 時 間	日 期 3 月 29 日 March 29 Friday	日 期 3 月 30 日 March 30 Saturday	日 期 3 月 31 日 March 31 Sunday	日 期 4 月 1 日 April 1 Monday
08:30-08:50	會場佈置 (秘書處) Venue setup (Secretariat) 學員報到 (秘書處) Check-in (Secretariat)	學員報到 (秘書處) Check-in (Secretariat)	學員報到 (秘書處) Check-in (Secretariat)	學員報到 (秘書處) Check-in (Secretariat)
09:00-10:30	開訓典禮 Workshop Opening 張理事長 榮達 Mr. Larry Chang	拳藝之旅: 濮冰如老師 之武學 生涯回顧 The Journey of Boxing: A Review of Teacher Pu Bingru's Martial Arts Career	國際教練職責與修養 International Coach Responsibilities and Competence	《拳道技》精、氣、神、 體協調性運用法。 "jīng qì shén " Mind and Body coordination movements
10:40-12:00	國術由直線、曲線到螺旋 線的進化 The evolution of Chinese martial arts from straight lines, curves to spirals	王鴻義老師身上重現 濮冰如八十五式 (原貌楊登甫式太極拳) Teacher Wang Hongyi recreates Pu Bingru's Eighty-Five Forms (original Yang Chengpu Style Tai Chi)	身、形、腰、頂、 中定之訓練 Body training on shape, waist, top of head, and spine steady	太極八門五步: 棚、掙、擠、按、採、 列、肘、靠 Taichi's 8 energies: Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lei, Zhou, Kao
12:00-13:00	皮、肉、筋、骨關係簡 說人體三條結構線 A brief explanation of the relationship between Skin, Flesh, Tendons and Bones and the three structural lines of the human body	眼神定力: 手、眼、 身、法、步練習心法揭 秘 Eye Concentration: Revealing the Secrets of Mental Techniques through Practice of Hands, Eyes, Body and Dharma and Steps	內家太極勁功 Inner power of Internal martial arts (taichi)	及五行馬步的 基本入門練習 Ba Man Wu Bu 5 steps element
12:00-13:00	何靜寒老師 Mr. He Jing-han	王鴻義 老師 Mr. Wang Hong-yi	張理事長 榮達 Mr. Larry Chang	劉恭慶 老師 Mr. Lau Kung King
13:00-14:50	午餐休息 lunch break			
13:00-14:50	放鬆後的關節活動 The joints operation after muscles released	太極拳"化動"的練習 和應用 The practice and application of "transformation& quot; of Tai Chi	吳家太極內功 Wu Style Tai chi Kong	《拳道技》 下盤基本功及 中定勁的鍛煉 KingTaiChi's Legs work basic exercise and zhong ding training
15:10-17:00		拳架內功心法分析、 三焦合(上、中、下焦合) Analysis of the inner strength and mental methods of the boxing frame, the combination of three burners, the upper, middle and lower burners	八法發勁之訓練 Bafa Fa Tai chi Chin Peng, Lu, Ji, An, Cai, Lei, Zhou, Kao	吳式四正/四隅推手 Wu Style Four Uprights/Four Corners Push Hands
15:10-17:00	何靜寒老師 Mr. He Jing-han	王鴻義 老師 Mr. Wang Hong-yi	張理事長 榮達 Mr. Larry Chang	劉恭慶 老師 Mr. Lau Kung King