

【新制度についてのご案内】

2014年7月

NPO 法人鞭杆協会 事務局

ご挨拶

鞭杆協会をNPO法人として立ち上げてから5年目となりました。

会員の皆様には、鞭杆協会の活動にご協力・ご支援をいただき、誠にありがとうございます。おかげさまで、鞭杆協会公認の指導員・準指導員も徐々に増えてまいりました。

その間、皆様からお寄せいただいたご感想・ご意見を今後の活動に反映させるべく、理事長・理事・鞭杆協会スタッフ一同で具体的な方策を議論してまいりました。「健身鞭杆教室」と「総合鞭杆検定」はその中から考えだされた制度です。

「健身鞭杆教室」では、従来と同様に鞭杆の動きを学びながらも、より健康の維持・増進に重点を置いた練習をいたします。そして、練習の目標、達成度を測る目安として「健身鞭杆検定」を実施します。

従来の段級試験は、より武術性を重視した「総合鞭杆段級試験」に引き継がれます。「総合鞭杆教室」では、鞭杆の武器術としての一面をさらに追求してまいります。

今後は、健身面を重視した「健身鞭杆教室」と「健身鞭杆検定」、武術性を重視した「総合鞭杆教室」と「総合鞭杆段級試験」を2本の柱として活動してまいりたいと考えております。

教室移行のご案内

2014年9月より、各教室は「健身鞭杆」もしくは「総合鞭杆」の教室となります。

段級試験資格移行のご案内

現在（2014年7月）までに鞭杆協会認定段級試験において各階位をお持ちの方は、移行していただく必要がございます。その際、両方の資格を得る事もできます。

詳細は別紙「移行について」をご確認ください。

ご不明な点は担当指導員、または鞭杆協会本部までお問合せください。

お手数おかけいたしますが、何卒よろしくお願いいたします。

◆お問合せ◆

事務局（大西・楠本・菊地）

TEL：03-6322-5312（月水金 13:00～17:00 祝日休み）

FAX：03-6322-5312

e-mail：info@biangan.com

健身鞭杆コース ～楽しく、健康に

概要：鞭杆を生涯の健康法として長く、楽しく続けていくために、「24式太極鞭杆」を基盤としそれに関連する動作を行います。また、その動作が実際にどのように健康に影響があるのかを研究し、広めることを目標とします。

効果：鞭杆という「道具」を操ることで肩凝りの改善や心肺機能の向上、脳の刺激によるアンチエイジング効果をより高めます。また、鞭杆と身体との関係の理解を深めます。

健身鞭杆教室カリキュラム

- 準備体操
- 鞭杆ストレッチ
- 太極鞭杆基本 10 式
- 16 式 (32 式) 太極鞭杆
- 24 式太極鞭杆
- 進退八法

※ 種目につきましては教室や進度の諸状況に応じて適宜、選択されます。また、新たな種目も順次、追加していきます。

健身鞭杆検定

学習と効能の目安になる 5 段階の段位制度（青龍、朱雀、白虎、玄武、麒麟）があり、順を追ってレベルアップできます。

健身鞭杆指導員試験

2 段階の指導員制度があります。資格取得者には「指導員講習会」に出席する資格ができ、鞭杆を更に深めていきます。

「指導員」を取得すれば教室の開講も可能です。

総合鞭杆コース ～技を極める

概要：鞭杆の優れた「武器術」の面を追求いたします。「形意鞭杆」を軸に、他門派や他流派、更には国境を越えて世界の棒術と繋がる事を目標とします。また、各種大会への参加もします。

武術の「理」に則った合理的な身体遣いを学ぶために、武術の基本も行います・

効果：鞭杆を武器として扱うことにより明確な打点を意識し、より力を出すための身体操作を学びます。

総合鞭杆教室カリキュラム

- 武術基本（五歩拳、五行連環拳、八母掌など）
- 鞭杆基本 30 式
- 16 式（32 式）太極鞭杆
- 24 式太極鞭杆
- 進退八法
- 駝騾鞭杆（形意鞭杆）
- 形意鞭杆対練

※ 種目につきましては教室や進度の諸状況に応じて適宜、選択されます。また、新たな種目も順次、追加していきます。

総合鞭杆段級試験（終身称号）

7 段階（2014 年現在）の階位があり、順を追ってレベルアップできます。

総合鞭杆指導員試験

4 段階の指導員制度があります。資格取得者には「指導員講習会」に出席する資格ができ、鞭杆を更に深めていきます。

「指導員」以上を取得すれば教室の開講も可能です。