



## 2024 年度 5 段位認定実施要項

公益社団法人日本武術太極拳連盟  
太極拳技能検定委員会

これまでに、太極拳の指導者及び上級者が研鑽を重ねてきた 4 段までの内容との連続性を考慮し、4 段教程の歩法身法の技術内容を更に深める研修セミナーを履修することで 5 段位への昇段を認定するものとする。

【5 段位】を太極拳技能検定（5 級～1 級・初段～5 段）の最高段位として定める。

2024 年度 5 段昇段研修として「5 段位昇段セミナー」を下記に基づいて実施する。

### 1. 日程及び会場：

東京 TC＝日本連盟トレーニングセンター

大阪 TC＝大阪トレーニングセンター

セミナー①	5 月 18 日(土)19 日(日)	東京①A	東京 TC
	6 月 1 日(土)2 日(日)	大阪①A	大阪 TC
	6 月 8 日(土)9 日(日)	東京①B	東京 TC
	7 月 2 日(火)3 日(水)	東京①C	東京 TC
	7 月 20 日(土)21 日(日)	大阪①B	大阪 TC
	8 月 10 日(土)11 日(日)	大阪①D	大阪 TC
	8 月 20 日(火)21 日(水)	大阪①C	大阪 TC
セミナー②	9 月 7 日(土)8 日(日)	東京②A	東京 TC
	9 月 14 日(土)15 日(日)	東京②B	東京 TC
	9 月 24 日(火)25 日(水)	東京②C	東京 TC
	10 月 5 日(土)6 日(日)	大阪②A	大阪 TC
	11 月 2 日(土)3 日(日)	大阪②B	大阪 TC
	11 月 19 日(火)20 日(水)	大阪②C	大阪 TC
	11 月 30 日(土)12 月 1 日(日)	大阪②D	大阪 TC
セミナー③	12 月 14 日(土)15 日(日)	東京③A	東京 TC
	2025 年 1 月 11 日(土)12 日(日)	東京③B	東京 TC
	2025 年 1 月 14 日(火)15 日(水)	東京③C	東京 TC
	2025 年 1 月 18 日(土)19 日(日)	大阪③A	大阪 TC
	2025 年 2 月 1 日(土)2 日(日)	大阪③B	大阪 TC
	2025 年 2 月 4 日(火)5 日(水)	大阪③C	大阪 TC
	2025 年 2 月 8 日(土)9 日(日)	大阪③D	大阪 TC

※AB（大阪は D も）日程は土日開催。C 日程は火水開催。いずれも各 2 日間実施。

※3 段 4 段特別講習会、レベルアップセミナー、推手特別講習会等と同会場で並行して実施いたします。申込みの重複が無いようご注意ください。

## 2. タイムスケジュール

- 1 日目 9:00～受付 9:45 開講式及び研修スケジュールの説明  
 10:00～12:00 実技講習①  
 12:00～13:30 昼食・休憩  
 13:30～16:30 実技講習②
- 2 日目 9:30～12:00 実技講習③  
 12:00～13:30 昼食・休憩  
 13:30～16:30 実技講習④及び研修課題のまとめ

## 3. 「5 段位昇段セミナー」の研修内容：

セミナー①：套路研修と套路のペア研修。

4 段位の重点課題【歩法・身法と手法の結合】を再確認するための、24 式太極拳前半の研修、及び【足裏からの勁力のつながり】をペア練習で確認する。

セミナー②：套路のペア研修と四正推手の技法。

主に攬雀尾の棚捋擠按を中心とした手法・歩法・身法のペア練習での確認、及び四正推手での棚捋擠按の基本技法を研修する。

セミナー③：四正推手（棚捋擠按）の示範方法について研修する。

最終課題として四正推手（棚捋擠按）の技法を示範する演武を行う。

なお、四正推手の示範演武に際しては〔受け手〕を日本連盟講師が務めて安全に行う。

※セミナー③において習得レベルが未到達であれば履修認定はされず、再履修を要する場合もある

※研修資料として「5 段位昇段セミナーの課題と研修の手引き」を事前に送付して配布する

セミナー①	1 日目	4 段重点課題（歩法・身法と手法の結合等）の再確認 ※24 式前半の研修（起勢～攬雀尾）
	2 日目	ペア実技の基本研修①（套路ペア練習を通じて、足裏からの勁力のつながりを確認する）
セミナー②	1 日目	ペア実技の基本研修②（攬雀尾での棚捋擠按の動作を用いて、足裏からの勁力のつながりを確認する）
	2 日目	四正推手の実技研修① 四正推手による棚・捋・擠・按の基本技法についての実技研修
セミナー③	1 日目	四正推手の実技研修② 四正推手による棚・捋・擠・按の示範技法について実技研修
	2 日目	<b>【最終課題】</b> 四正推手の棚捋擠按の示範演武による審査 { 示範演武に際しての〔受け手〕は日本連盟講師が務めて、安全に行う }

※補足事項：「安全性の確保」

四正推手の研修に際しては、研修者相互の安全に留意して行い、足裏からの柔らかい勁力を伝えるとともに、相手の勁力を足裏で受けとめて安全に退くようにして研修する。

## 4. 受講資格

- 1) 受講する者は4段取得年度から、2年を経過していなければならない。
- 2) 2024年度5段位昇段セミナーは、2021年度以前に4段位を取得した者を対象とする。

※但し、4段取得年度に70歳以上の場合はこの限りではない

※すでに5段位を認定登録している者も参加できる

## 5. 申込手続き

「5 段位昇段セミナー」は「①→②→③」と順番に受講しなければならない。受講対象者には年に一度(2024年度実施分は本年11月下旬)、対象となるセミナーの申込書を送付する。受講資格は年度を越しても消滅しない。

「5 段位昇段セミナー」に参加を希望する者は、「2024 年度 5 段位昇段セミナー実施日程」に基づいて、参加を希望する日程を選び、指定された申込期間内に日本連盟事務局宛に FAX 送信または郵送して申込む。申込締切日を過ぎた申込は受理されない。

申込締切後、日本連盟事務局から申込者全員に、「受理通知」と「5 段位昇段セミナー受講料 払込用紙」を送付する。受理通知を受けた者は、指定された期限までにセミナー受講料 2 万円を納付する。受講料の入金が確認された者には「受講票」を送付する。

なお一度確定申込みをして、受講料を納付した後に参加取り消しをしても、受講料は返金されない。

※すでに受講済のセミナーも再度申込み、受講することができる。

※「5 段位昇段セミナー」について、2024 年度までは日本連盟トレーニングセンター（東京・大阪）にて行う。2025 年度以降より全国各ブロックでの開催を進める。

## 6. 昇段研修履修認定と認定証書

「5 段位昇段セミナー」の①②③をすべて受講し、履修認定した者に「5 段位昇段セミナー履修完了通知」と登録用書類を送付する。その上で、都道府県連盟を通じて登録手続きを行い、所定の認定登録料 5 万円(不課税)を納付した者には、「5 段位認定証書」を授与する。なお日本連盟に納付される登録料の 50%は会費として計上する。

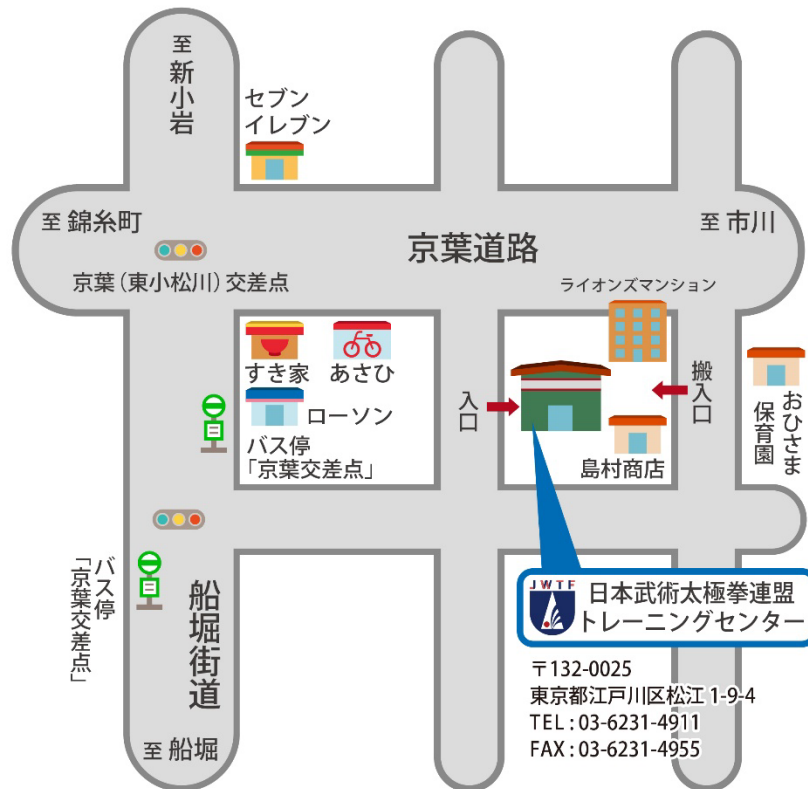
※【5 段位登録料】については、「2024 年武術太極拳ワールドカップ大会」並びに「2026 年名古屋アジア競技大会」武術競技の開催費用、日本代表選手及び将来を担うジュニア選手の育成強化費用として充当し活用する

## 7. 実施会場案内図

### 日本連盟トレーニングセンター

〒132-0025 東京都江戸川区松江 1-9-15 TEL03-6231-4911

- 「東京駅」から：JR 総武快速線に乗車、「新小岩駅」下車（乗車約 12 分）。  
「新小岩駅」南口で、都営バス「葛西駅」行き、または「西葛西駅」行きに乗車。  
バス停「京葉交差点」（バス停 5 つ目）で下車。徒歩 2 分。
- 都営新宿線「船堀駅」から：都営バス「新小岩駅」行き、または「錦糸町駅」行き乗車。  
バス停「京葉交差点」で下車。徒歩 2 分。



### 大阪トレーニングセンター

〒555-0012 大阪市西淀川区御幣島 3-14-24 TEL06-6478-3003

- 「新大阪駅」から JR「尼崎駅」で乗り換え、JR 東西線にて「御幣島駅」下車。徒歩 10 分(700m)。