



# 2026 年度 5 段位認定実施要項

一括申込期限：2026年3月31日

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。

2026 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：

セミナー①	5 月 16 日(土)17 日(日)	岡山	岡山市総合文化体育館
	6 月 6 日(土)7 日(日)	東京 A	日本連盟トレーニングセンター
	6 月 6 日(土)7 日(日)	名古屋	名古屋・昭和スポーツセンター
	6 月 23 日(火)24 日(水)	東京 B	日本連盟トレーニングセンター
	6 月 27 日(土)28 日(日)	仙台	トクネットホール仙台
	7 月 18 日(土)19 日(日)	大阪 A	大阪トレーニングセンター
	7 月 18 日(土)19 日(日)	福岡	福岡市ももち体育館
	8 月 18 日(火)19 日(水)	大阪 B	大阪トレーニングセンター
セミナー②	7 月 25 日(土)26 日(日)	岡山	岡山市総合文化体育館
	8 月 22 日(土)23 日(日)	東京 A	日本連盟トレーニングセンター
	9 月 5 日(土)6 日(日)	仙台	トクネットホール仙台
	9 月 26 日(土)27 日(日)	福岡	福岡市ももち体育館
	9 月 29 日(火)30 日(水)	東京 B	日本連盟トレーニングセンター
	10 月 3 日(土)4 日(日)	名古屋	名古屋・昭和スポーツセンター
	10 月 31 日(土)11 月1 日(日)	大阪 A	大阪トレーニングセンター
	11 月 17 日(火)18 日(水)	大阪 B	大阪トレーニングセンター
セミナー③	12 月 12 日(土)13 日(日)	東京 A	日本連盟トレーニングセンター
	12 月 22 日(火)23 日(水)	東京 B	日本連盟トレーニングセンター
	2027 年 1 月 9 日(土)10 日(日)	岡山	岡山市総合文化体育館
	2027 年 1 月 16 日(土)17 日(日)	仙台	トクネットホール仙台
	2027 年 1 月 16 日(土)17 日(日)	福岡	福岡市ももち体育館
	2027 年 1 月 23 日(土)24 日(日)	大阪 A	大阪トレーニングセンター
	2027 年 2 月 2 日(火)3 日(水)	大阪 B	大阪トレーニングセンター
	2027 年 2 月 13 日(土)14 日(日)	名古屋	名古屋・露橋スポーツセンター

※東京・大阪会場の A 日程は土日開催。B 日程は火水開催。

※他の講習会と同日実施する場合がございます。申込みの重複が無いようにご注意ください。

## 2. タイムスケジュール

- 1 日目 9:00～受付 9:30 開講式及び研修スケジュールの説明  
 10:15～12:00 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①：4 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、24 式太極拳の前半から動作を抜粋して【足裏からの動力のつながり】をペア練習で確認する。  
 「四正推手」を行う上での技術課題・注意点について確認して研修する。

セミナー②：四正推手（棚掙擠按）の技法と最終課題の示範方法について研修する。  
 四正推手での棚掙擠按の基本技法を学びながら、最終課題の示範に向けて研修する。

セミナー③：四正推手（棚掙擠按）の示範方法について研修する。  
 最終課題として四正推手（棚掙擠按）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 ペア実技の基本研修①（套路ペア練習を通じ、24 式太極拳の動作（起勢～ 搂膝拗歩）を用いて、足裏からの動力のつながりを確認する）
	2 日 目	「四正推手」（棚掙擠按）を行う上での技術課題・注意点について確認して 研修する。
セミナー②	1 日 目	四正推手の実技研修① 四正推手による棚・掙・擠・按の基本技法についての実技研修
	2 日 目	四正推手の実技研修② 四正推手による棚・掙・擠・按の基本技法について実技研修
セミナー③	1 日 目	四正推手の実技研修③ 四正推手による棚・掙・擠・按の示範技法について実技研修
	2 日 目	<b>【最終課題】</b> 四正推手の棚掙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年度を経過していなければならない。
- 2) 2026年度5段位昇段セミナーは、2023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は、①②③のいずれにも参加できる

#### 5. 申込手続き ※今回より申込方法が変更となりますので、必ずご一読ください

「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（2026年度実施分は本年2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。ただし、セミナー③の最終審査を受ける場合は必ず同年度のセミナー②を併せて受講することを必須とする。

「5段位昇段セミナー」に参加を希望する者は、「2026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①～③のすべての日程を選び、2026年3月31日までに日本連盟事務局宛にFAX送信または郵送して申込み。申込締切日を過ぎた申込は受理されない。

申込締切後①は4月上旬、②は5月上旬、③は9月上旬をめどに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実施日の2週間前までに「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。

#### 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段位昇段セミナー修了通知」と「太極拳5段位 登録確認書 兼登録料払込用紙(郵便振替用紙)」を送付する。その上で、郵便振替用紙を用いて所定の認定登録料5万円(不課税)を納付し、登録手続きを行った者には、「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、各国際大会の参加費用、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