

第 11 回世界健身氣功交流競技大会 功法研修会のお知らせ

1. 健身氣功導引吐納研修クラス

(1) 日程 2025年7月22日(火)、23日(水)、25日(金)

(2) 場所 カナダ、バンクーバー

(3) 講師 楊柏龍教授、張明亮教授

(4) 研修内容

- ① 健身氣功を習得するために理解すべき基本知識
- ② 健身氣功「調身」と「導引」の理論と方法
- ③ 導引類功法の優れた代表——健身氣功・八段錦
- ④ 健身氣功「調息」と「吐納」の理論と方法
- ⑤ 吐納類功法の優れた代表——健身氣功・六字訣
- ⑥ 健身氣功・八段錦習得の要点、誤りとレベルアップ
- ⑦ 健身氣功・六字訣習得の要点、誤りとレベルアップ
- ⑧ 八段錦と六字訣の出会い——「導引」と「吐納」の融合方法は？
- ⑨ あなたの運動処方——あなたに適した健身氣功の習得方法を探す
- ⑩ 習得体験の交換と共有

(具体的な内容は実際の研修に基づきます)

(5) 参加者

健身氣功の愛好者は誰でも参加申請できます。少なくとも六字訣と八段錦の功法基礎を身につけているか、または研修の前に功法を学習しておくことをお勧めします。

(6) 研修証明書

研修内容を修了し、かつ成績合格の受講者には、国際気連より研修合格証書が授与されます。また、国際健身氣功三段の受験資格を直接取得することができます(注：段位は別途申請および試験参加が必要です。すでに三段以上の段位を取得している方は対象外です)。

(7) 研修費用：1人当たり360米ドル。2025年3月22日までに全額支払いを完了した場合、早期割引として競技参加費が10%割引となります。

備考：6月10日の申込締切後、正式な研修開始前にオンラインで事前ミーティングを行います。担当講師が今回のコースをより良く学ぶための事前指導を行います。

講師紹介

楊柏龍

国際健身気功連合会専門委員会顧問、北京体育大学教授、元北京体育大学導引養生センター所長、中国健身気功九段、国際健身気功 A 級審判。元中国健身気功協会常任委員、技術委員会副主任、国際健身気功連合会推進委員会副主任、健身気功推進普及功法編集委員会編委、健身気功・八段錦と十二段錦の功法と教材の編集責任者。数十の大規模な国際および国内の健身気功大会の主審、主任仲裁人、各種研修コースの講師を務めました。30 か国以上の国々を訪問し、100 回以上の講演を行いました。



張明亮

国際健身気功連合会専門委員会主任、国際的に著名な健身気功の専門家、中国健身気功八段、中医学および養生の専門家、中国国家級無形文化遺産「二十四節気中医導引養生法」の伝承者、山西省級無形文化遺産「中医新九針療法」の伝承者、峨眉山市級無形文化遺産「峨眉内功導引按躄術」の伝承者、峨眉丹医養生学第十四代の継承者。北京黄亭中医薬研究院の創設者兼院長、北京中医薬大学客員教授、山西大学体育学院客員教授。健身気功・六字訣、易筋経、十二段錦の主創者です。



2. 明目功初級研修クラス

(1) 日程 2025年7月22日(火)

(2) 場所 カナダ、バンクーバー

(3) 講師 雷斌教授

(4) 研修内容 健身気功・明目功（青少年版）

① 明目功の源流、特徴と功理作用

② 明目功各式の動作学習と技術の要点、間違いやすい所

③ 明目功の基本的な呼吸方法と意念活動

（具体的な内容は実際の研修に基づきます）

(5) 参加者

健身気功の愛好者、または明目功の指導を計画している方。

(6) 研修証明書

研修内容を修了し、功法を完全に演習できる受講者には、国際気連より研修修了証書が授与されます。

(7) 研修費用

120 米ドル/人。2025 年 3 月 22 日までに全額を支払った場合競技費用の早割価格として 10%割引が適用されます。

3. 明目功中級研修クラス

(1) 日程 2025 年 7 月 23 日（水）

(2) 場所 カナダ、バンクーバー

(3) 講師 雷斌教授

(4) 研修内容 健身気功・明目功の応用と目の保健方法

① 明目功における中医学の臓腑や経絡の理論的基礎

② 十四経脈の常用ツボ（経穴）

③ 明目功（青少年版、成人版）の目の保健への応用

④ 目の保健方法

⑤ 明目功の指導方法

（具体的な内容は実際の研修に基づきます）

(5) 参加者

このコースは、すでに明目功（青少年版または成人版）の功法基礎を習得している方を対象としています。受講前に明目功（青少年版または成人版）を事前に学

習することをお勧めします。

(6) 研修証明書

研修内容を修了し、功法を完全に演習できる受講者には、国際気連より研修修了証書が授与されます。

(7) 研修費用

120 米ドル/人。2025 年 3 月 22 日までに全額を支払った場合競技費用の早割価格として 10%割引が適用されます。

講師紹介

雷斌 (レイ・ビン)

武漢体育学院武術学院副教授、修士課程指導教員。中国健身気功協会委員、健身気功八段、健身気功国際 B 級審判員。健身気功・易筋経、明目功（成人版）の主創者。健身気功・大舞、二十四節気養生功の編創責任者。中医骨傷学を体系的に学び、医師資格証書を取得。主編および主要な参編教材は 12 冊に及びます。さらに、「健身気功」「健身気功・易筋経」「健身気功・大舞」「伝統体育養生理論と実践」の 4 つの湖北省一流コースの責任者を務めます。健身気功に関する研究論文 6 本がオリンピック科学会議に選出されています。また、これまでに約 20 カ国で健身気功の講義を行っています。



注意

「健身気功導引吐納研修クラス」と「明目功研修クラス」は同時開催となりますので、お申し込みの際はご注意ください。研修費用は一度お支払いいただくと返金はいたしません（コースのレビュー資格は保持されます）。