



新しい部活動について

先日の園遊会でのカンフーショーが記憶に新しい中、2学期から新しい部活動としてカンフー部の導入を検討しています。

カンフー「功夫」は世界中で子供から大人まで広く行われている伝統武術です。日本でもカンフーはブルース・リーやジャッキー・チェンの映画、マンガ、アニメなどでも有名です。カンフーは主に北派と南派に分かれ、様々な流派が存在します。世界中で愛好者の多いものには「蔡李佛拳」、「洪家拳」、「鷹爪翻子門」、「太極拳」等があります。カンフーの大きな特徴は、虎、鶴、蛇、彪、鷹などの動物の動きを取り入れた型や、高度な型の中には酔っ払いの型「酔拳」も存在します。これらの型を練習し、肉体を鍛え、力強くそしてしなやかな身体を作り、対人練習で型の意味を理解し、「忍耐力」、「礼節」、「護身術」、「美しい動き」、そして「健康」を主な目的とします。練習では、基本から学習していきますので初心者の方も大歓迎です。

練習内容

- 馬歩（立ち、カンフースタンス）
- 基本功（カンフーキック、ジャンプ等）
- 打法（突き等）
- 型（五輪馬、五輪拳、彈勁、鴻勝四十式拳、家字拳等）
- 中・上級になると 棍、刀、剣、槍、扇子等の武器も取り入れて行います



指導者 佐藤光彦 TOKYO カンフー道場 代表 日本鴻勝館 東京支部 教練
〈プロフィール・拳歴〉

幼少期に香港カンフー映画に魅せられ武道を始める。太極拳の源流である武道の太極拳「陳式太極拳」の門戸を叩き、練習に励む。その後、アメリカ、香港に渡り海外の武道家達と交流し、後のカンフーの師匠と出会い、陳式太極拳を教える代わりに、伝統カンフーを学ぶきっかけとなった。アメリカでカンフー、陳式太極拳を修業、演武、指導し、帰国後日本でカンフー、陳式太極拳の普及のため指導、演武、ボランティア活動など精力的に活動する。近年、香港の武術イベントや中国佛山にて武館創立160周年記念イベント文化交流も行っている。

指導歴 30 年（カンフー・太極拳は指導歴 20 年）

TOKYO カンフー道場 HP



カンフーの動画



部活動は平日の 16:00～16:45 を予定しています。



新設社團活動的介紹

上次遊園會的功夫表演希望大家還記憶猶新, 因此有在想將功夫導入第二學期的社團活動.

功夫是世界各地都有兒童和成人等廣泛學習的傳統武術。功夫在日本也因李小龍和成龍的電影、漫畫和動漫而聞名。功夫主要分南北兩派, 也各有千秋。蔡李佛拳, 洪家拳, 鷹爪翻子門, 太極拳等都是

在世界各地廣受好評的功夫。
功夫最大特點就是結合虎、鶴、蛇、彪、鷹等動物動作的拳法, 在高難度拳法中, 還有取之喝醉之意的醉拳。學習拳法, 除了鍛鍊體能, 打造強壯柔韌的體魄, 還能通過與人練習來體會拳法的含義, “忍耐” “禮節” “自我防衛” “優美的動作” 等, 當然學習功夫最主要目的是 “健康”。

練習將會從基礎知識開始學習, 因此很歡迎初學者來參與。

練習的內容

- 立馬步
- 基本功 (踢腿, 跳躍等)
- 打法 (攻擊及防禦等)
- 拳法套路 (五輪馬、五輪拳、彈勁、鴻勝四十式拳、家字拳等)
- 中・上級還有 棍、刀、劍、槍、扇子等武器道具的使用。



指導教練 佐藤光彦 TOKYO 功夫道場 代表 日本鴻勝館 東京支部 教練

〈履歷〉

幼少時期因為香港電影的影響, 所以開始習武. 起初拜師於陳式太極拳門下學習太極拳. 後來又因緣際會的與美國, 香港的海外武道家們交流, 後來也因此巧遇功夫的老師, 甚至以教導陳式太極拳為交換因此開始接觸學習了傳統的功夫武術. 歷經在美國修練的陳氏太極拳以及演武, 指導等經驗. 後來回到日本之後也繼續指導及演武並且竭力於志工活動為了持續功夫文化精神的發揚光大.

近幾年, 也參與香港的武術活動以及中國佛山的武館創立 160 周年紀念的交流活動.

擁有 30 年的指導經驗 (功夫・太極拳的指導經歷是 20 年)

TOKYO 功夫道場 HP



功夫動畫



社團活動時間預定為平日的 16:00~16:45。