

# 準指導員資格試験要項 2019年度版

2019年7月26日  
春日伝統太極拳

## 【目的】

当会での準指導員、及び指導員の育成は氣功と伝統太極拳を普及させることが目標に、近年のIT社会に於ける運動不足解消、或いは体力の減少を感じている中高齢者の健康支援を行うことが目的である。

## 【準指導員資格】

太極拳歴5年以上であること。  
稽古参加日数が240回以上であること。  
太極拳検定試験1級を取得していること。

## 【準指導員の義務】

入門者クラスの指導を単独でできること。  
正しい手本を見せることが出来、解りやすく丁寧に指導できること。

## 【準指導員の役割】

入門クラスの指導、会場の準備、会費の管理、普通クラスの案内チラシ配布等

## 【研修期間】

準指導員の研修期間（見習い期間）は原則として6ヶ月以上（実績に準ずる）

## 【指導員研修】

年に2～4回実施。必ず参加のこと。（状況に応ずる）

## 【更新手続き】

2年に1度、準指導員実技試験とそれに必要な研修を行う。

## 【準指導員試験項目】

実技試験：準備運動、楊式6式抜筋骨、楊式7式立禅、楊式3式太極氣功、楊式5式太極基本功、楊式5式太極拳、ほぐし（屈伸運動、膝回し、甩手、伸上落下）  
筆記試験：調身調息調心の説明、姿勢の説明、太極十要の暗記と内容説明  
※原則として実技試験は入門クラスの予行形式で行う。

## 【費用】

準指導員試験受験料：5000円  
準指導員資格登録料：10000円  
研修費：3000円～（研修時間による）  
更新試験・研修費：5000円（減額・免除制度有）  
更新料：無料

## 【準指導員の務め】

春日伝統太極拳に相応しい雰囲気をお大切にされた指導を行い、会員の健康を第一に考え続けてもらえるよう努力すること。