

李 自力 老師による 42式太極剣特別講習会

日時：2026年10月12日(月・祝)

9時30分受付 10時～16時まで

会場：静岡県武道館（JR 藤枝駅南口下車徒歩約5分）

申込〆切日：2026年9月14日(月)

受講料：5,000円 当日受付にて納付

講師プロフィール：

北京体育大学武術学院講師、武英級、立教大学講師

日本オリンピック委員会強化スタッフコーチ

（公社）日本武術太極拳連盟選手強化コーチ

中国武術選手権大会孫式及び楊式チャンピオンなど入賞多数

講習内容：42式太極剣

参加資格：24式太極拳または32式太極剣ができる方

申込み先：静岡県武術太極拳連盟

〒425-0074

焼津市柳新屋616

TEL&FAX 054-620-3334

李 自力老師 による 42式太極剣特別講習会参加申込書

提出期限 9月14日(月)

フリガナ		性 別
氏 名		男・女
電 話	()	
所属団体	静岡県中国武術協会	

駐車券ご希望の方は下記にご記入下さい。ただし枚数に限りがありますのでご希望に添えない場合があります。その際は周辺の有料駐車場をご利用ください。

駐車券 希望	住所	〒	—
-----------	----	---	---

当日、受付に駐車代金300円をお支払下さい。

焼津主催 推手・勁力講習会申込書

FAX 番号 054-620-3334

市町村連盟名	静岡県中国武術協会		
フリガナ		性別	生年月日
氏 名		男・女	T. S. H 年 月 日
電話番号			
日 程	4月19日(日)	10月4日(日)	12月5日(土)
申込締切	3月26日(木)	9月10日(木)	11月12日(木)
参加申込○印	午前・午後	午前・午後	午前・午後
希望コースに○ を記入(必ず記入 して下さい)	① 勁力コース ② 推手套路コース	勁力コース 推手套路コース	勁力コース 推手套路コース
参加費	合計金額を記入 円	合計金額を記入 円	合計金額を記入 円
① 午前2000円 ② 午後2000円	当日受付にて支払	当日受付にて支払	当日受付にて支払

駐車場は、無料です。

1. 開始時間 午前の部 9時30分～、午後の部 13時30分～
受付時間について、午前は9時～9時30分、午後は13時～13時30分に行います。
2. 会場 焼津市総合体育館サブアリーナ
3. 講師 日本連盟本部講師、東海北陸ブロック講師を中心にA級指導員を予定。
4. 参加資格 24式太極拳ができる方
5. 講習内容 四正推手対練 3段1次試験用套路及びその用法、発勁
勁力 24式太極拳における勁力(4・5段セミナーの内容)
5段推手示範の用法、発勁、推手における用法及び発勁
6. 参加料 講習会参加料 半日を1単位として 1人2,000円/単位
1日 4,000円。
当日受付にお支払いください。
7. 参加申込方法 「講習会申込書」を市連盟に郵送する。(FAX可)
「安全注意義務確認書」は、当日講習会受付にサインして提出してください。

8. 問合せ先 焼津市武術太極拳連盟 TEL 054-620-3334
〒425-0074 焼津市柳新屋616

講習会受付へ提出してください

焼津市武術太極拳連盟主催

推手・勁力講習会 安全注意義務確認書

焼津市武術太極拳連盟 様

提出日 年 月 日
住 所
氏 名

私は、貴連盟主催の推手講習会に参加して実技研修を受けるにあたって、下記の「推手講習会等の参加心得と参加条件」に同意し、安全管理に関して、下記の事項に同意することを確認します。

記

1. 貴連盟主催講習会の実技研修中は、自分自身の安全に対する注意義務を負うこと、また、研修相手に対しても、怪我を負わせないように、十分に安全に注意する義務があることに同意します。
2. 運動の性質上、十分に注意を払っても、練習中に転倒することなどもあり得ることを理解します。万一、転倒等の事故が発生し、私自身または練習相手が負傷を負い、あるいは後遺障害が発生した場合は、私自身の自己責任および当該の練習相手との共同責任において、事後処理に対処します。

「推手講習会等の参加心得と参加条件」

1. 推手の練習方法；
「定歩四正手」を中心に、推手の基本と応用を段階的に練習します。練習の基本的な方法は、①安全第一、②力を使って勝ち負けを競わない、③「鬆＝ゆるめ」、「柔＝柔らかく」、「輕靈＝軽やかで自在に」、を主たる方法とし、性別、年齢を問わず誰でもが、安全に、太極拳の勁力と方法を求める練習を行います。
2. 「四正手の基礎」；
一定の程度の基礎を持つ人同士が、互いに研修する講習会です。
段取得レベルの人に、推手を一から教える場合もあります。
3. 「武徳」；
相手を尊重し、お互いの安全に注意を払い、お互いが楽しみながら向上するために、社会人としての良識と、太極拳を学ぶ者としての「武徳」を備えた人に限ります。「武徳」に欠ける人の参加はお断りします。
4. 参加条件；
 - ① 「安全注意義務確認書」；参加者は、講習会で「安全注意義務確認書」に署名・捺印したものを提出していただきます。焼津市連盟は、主催者として会場の安全管理に責任を有しますが、練習中の万一の事故に対しては、指導監督上の注意義務を負うことができない場合があります。参加者自身が、自分と練習相手に対する安全注意義務を負っていただくことが何よりも必要です。これに同意し、確認する書面に署名していただきます。
 - ② 「傷害保険」；主催者の焼津市武術太極拳連盟は、参加者全員に対する「傷害保険」に加入して、万全を期します。

第37回 静岡県すこやか長寿祭 スポーツ・文化交流大会

令和8年
9月
令和9年
3月



参加資格

原則として60歳以上の静岡県民

※昭和43年(1968年)4月1日以前に生まれた方

競技(50競技)

- | | | | |
|----------------|------------------|--------------|-------------|
| ●卓球 | ●テニス | ●ソフトテニス | ●ソフトボール |
| ●ゲートボール | ●ペタンク | ●ゴルフ | ●ソフトバレーボール |
| ●弓道 | ●剣道 | ●グラウンド・ゴルフ | ●なぎなた |
| ●太極拳 | ●マラソン | ●サッカー | ●ボウリング |
| ●ターゲット・バードゴルフ | ●オリエンテーリング | ●パークゴルフ | ●ダンススポーツ |
| ●インディアカ | ●水泳 | ●スポーツウエルネス吹矢 | ●ラグビーフットボール |
| ●カローリング | ●軟式野球 | ●ディスコン | ●スポレック |
| ●囲碁 | ●将棋 | ●かるた | ●俳句 |
| ●パドルテニス | ●ポッチャ | ●モルック | ●eスポーツ |
| ●スポーツチャンバラ | ●レクリエーションダンス | ●空手道 | ●サーフィン |
| ●ブローライフル(新規競技) | ●ビーチボール(新規(再)競技) | ●健康マージャン | ●バウンスボール |
| | | ●ラダーゲッター | |
| | | ●フーバ | |
| | | ●川柳 | |
| | | ●バウンズボール | |

総合開会式

入場無料

(どなたでも参加できます!)

※当財団ホームページの専用フォームから事前申込みが必要です
(定員になり次第締め切ります)

◆競技紹介 ◆選手宣誓 ◆アトラクション 他

日時/令和8年8月26日(水)13:30~15:15

会場/グランシップ 中ホール・大地
(JR静岡駅から徒歩5分)

記念
講演会

演題:「運動と健康長寿・脳の健康」

講師:安田 秀氏

NTT東日本伊豆病院 院長
静岡県武術太極拳連盟 会長



◎静岡県
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
チャッピー

主催/公益財団法人しずおか健康長寿財団、静岡県、静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会実行委員会
共催/静岡市、浜松市

後援/静岡県教育委員会、静岡市教育委員会、浜松市教育委員会、朝日新聞静岡総局、産経新聞社静岡支局、
毎日新聞静岡支局、読売新聞静岡支局、中日新聞東海本社、静岡新聞社、静岡放送、NHK 静岡放送局、
テレビ静岡、静岡朝日テレビ、静岡第一テレビ、K-MIX、TOKAI ケーブルネットワーク(順不同)

協力/静岡県リズムムーブメント研究会

協賛/ミズノ株式会社、中央静岡ヤクルト販売株式会社、東静岡ヤクルト販売株式会社、
西静岡ヤクルト販売株式会社

しずおか健康長寿財団 公式 LINE アカウントを開設しました



友達登録を
お願いします!



友達登録で健康情報をGET! ▶ @384qxrzk

〈問合せ〉

公益財団法人 しずおか健康長寿財団

〒420-0856 静岡市葵区駿府町 1-70 TEL 054-253-4221

※参加申込方法は競技によって異なります。詳細は財団ホームページをご覧ください。

<https://www.sukoyaka.or.jp/>

令和8年度 第37回静岡県すこやか長寿祭スポーツ・文化交流大会 競技開催日程・お問合せ先等一覧

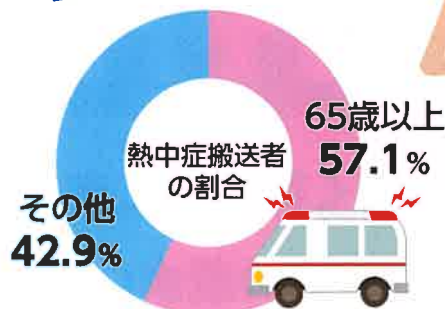
2026/7/1 現在

No.	競技種目	開催日	会場	主管団体	お問合せ先	
					担当	電話番号
1	卓 球	10月3日(土)	静岡市北部体育館	静岡県卓球協会 マスターズ委員会	馬場	080-3616-8658
2	テニス	10月13日(火)	静岡県草薙総合運動場 庭球場	静岡県テニス協会	陰山	070-5649-7143
3	ソフトテニス	11月14日(土)	静岡県草薙総合運動場 庭球場	静岡県ソフトテニス連盟	事務局	054-374-0704
4	ソフトボール	11月7日(土) 11月8日(日)	静岡市田町緑地スポーツ広場 ソフトボール場	NPO法人静岡県ソフトボール協会	由利	054-643-5886
5	ゲートボール	11月29日(日)	御殿場市 高根ふれあい広場	静岡県ゲートボール協会	野木	0550-70-0870
6	ベタンク	3月13日(土)	三島市 南二日町多目的グラウンド	静岡県ベタンク連盟	高野	090-1629-2623
7	ゴルフ	3月 予定	藤枝ゴルフクラブ	静岡県ゴルフ連盟	阿部	054-284-9223
8	マラソン	2月23日(火祝)	静岡県小笠山総合運動公園 エコパスタジアム及び周辺コース	袋井市陸上競技協会	事務局	080-8255-9350
9	弓 道	11月14日(土)	静岡県武道館 弓道場	静岡県弓道連盟	佐藤	054-265-0601
10	剣 道	12月5日(土)	静岡県剣道連盟道場「養浩館」	一般社団法人 静岡県剣道連盟	事務局	054-263-5428
11	グラウンド・ゴルフ	9月6日(日)	島田市グラウンド・ゴルフ場	静岡県グラウンド・ゴルフ協会	片川	0548-32-4300
12	なぎなた	2月7日(日)	静岡県武道館 第一道場	静岡県なぎなた連盟	片桐	0545-21-5309
13	ウォークラリー	11月15日(日)	藤枝市生涯学習センター周辺	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
14	太極拳	10月18日(日)	焼津市総合体育館	静岡県武術太極拳連盟	事務局	054-620-3334
15	ソフトバレーボール	10月17日(土)	静岡市長田体育館	静岡県ソフトバレーボール連盟	高橋	090-1724-9280
16	サッカー	1月30日(土)	清水蛇塚スポーツグラウンド	一般財団法人静岡県サッカー協会	青木	080-8257-4363
17	ダンススポーツ	10月11日(日)	静岡市清水総合運動場 体育館	静岡県ダンススポーツ連盟	金子	053-587-9919
18	ボウリング	10月25日(日)	狐ヶ崎ヤングランドボウル	静岡県ボウリング場協会	斉藤	054-345-4161 狐ヶ崎ヤングランドボウル
19	バウンドテニス	1月17日(日)	静岡県草薙総合運動場 体育館 このはなアリーナ	静岡県バウンドテニス協会	佐藤	090-3853-2667
20	ターゲット・バードゴルフ	9月13日(日)	静岡市 東新田スポーツ広場 ターゲット・バードゴルフ場	静岡県ターゲット・バードゴルフ協会	増尾	090-7034-4877
21	オリエンテーリング	11月7日(土)	藤枝市いきいき交流センター	静岡県オリエンテーリング協会	田畑	090-2267-6129
22	パークゴルフ	10月25日(日)	富士山パークゴルフ場	静岡県パークゴルフ協会連合会	佐藤	0550-82-6535
23	インディアカ	10月18日(日)	牧之原市B&G海洋センター	静岡県インディアカ協会	池ヶ谷	090-2688-6103
24	水 泳	12月20日(日)	静岡県立水泳場	静岡県水泳連盟・静岡市水泳協会	事務局	054-283-6758
25	ラグビーフットボール	9月13日(日)	静岡県草薙総合運動場 球技場	静岡県ラグビーフットボール協会	事務局	054-298-6501
26	カローリング	10月31日(土)	静岡市北部体育館	静岡県カローリング協会	渡邊	090-2575-3605
27	スポーツウエルネス吹矢	11月23日(月祝)	金谷体育センター	静岡県スポーツウエルネス吹矢協会	杉山	090-7680-8197
28	軟式野球	11月14日(土)	富士球場、富士東球場、富士キウイ球場、 富士川河川敷宮下G	静岡県遠暦軟式野球連盟	山田	090-6351-4197
29	サイクリング	9月27日(日)	御前崎市 マリンパーク御前崎	静岡県サイクリング協会	橘澤	053-461-2406
30	ディスコン	1月29日(金)	藤枝市民体育館	静岡県ディスコン協会	事務局	090-4853-3066
31	スポレック	12月6日(日)	藤枝市民体育館	静岡県スポレック連盟	鈴木	090-7034-2875
32	フーバ	9月6日(日)	東遠カルチャーパーク総合体育館 「さんりーな」	静岡県フーバ協会	鈴木	080-2107-5915
33	囲 碁	1月24日(日)	島田市「島田囲碁センター」	日本棋院静岡県支部連合会	安達原	0547-46-2065
34	将 棋	9月6日(日)	島田市民総合施設 ブラザおおるり	日本将棋連盟静岡県支部連合会	前川	090-1296-5028
35	健康マージャン	2月23日(火祝)	静岡県総合社会福祉会館 シズエール 701、702、703会議室	静岡県健康麻将協会	事務局	054-287-5030
36	かるた	12月13日(日)	藤枝市武道館	静岡県かるた協会	松山	090-4864-5100
37	俳 句	11月28日(土)	静岡県教育会館	静岡県俳句協会	小泉	090-9183-9768
38	川 柳	11月22日(日)	静岡県川柳大会 静岡市興津生涯学習交流館(清水区)	静岡県川柳協会	今田	053-487-2167
39	バウンスボール	12月6日(日)	静岡市長田体育館	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
40	eスポーツ	1月23日(土)	長泉町福祉会館	一般社団法人静岡県eスポーツ連合	事務局	090-6093-2764
41	パドルテニス	2月11日(木祝)	藤枝市民体育館	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
42	ポッチャ	3月6日(土)	静岡市北部体育館	静岡ポッチャ協会	和久田	090-1410-2024
43	モルック	3月28日(日)	静岡県草薙総合運動場 屋内運動場	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
44	ラダーゲッター	1月31日(日)	静岡市北部体育館	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
45	スポーツチャンバラ	1月24日(日)	静岡市用宗公民館	静岡県スポーツチャンバラ協会	永島	090-9327-3635
46	レクリエーションダンス	9月29日(火)	富士市立富士川体育館	日本フォークダンス連盟 静岡県支部 レクリエーションダンス部	小野	090-9173-4608
47	ブローライフ	1月31日(日)	静岡市北部体育館	静岡県レクリエーション協会	鈴木	054-295-6011
48	ビーチボール	2月28日(日)	浜松市庄内協働センター付設体育館	浜松市ビーチボール協会	山本	090-8086-7857
49	サーフィン	11月29日(日)	牧之原市 静波海岸	静岡県サーフィン連盟	有賀	090-4250-6874
50	空手道	未定	未定	静岡県空手道連盟	石田	090-4854-1193

※この一覧は7月1日現在。「予定」「未定」については、決定次第、(公財)しずおか健康長寿財団ホームページ等でお知らせします。
 ※感染症の感染状況、自然災害や天候等の状況により、開催日・会場が変更となる場合がございます。お問合せの上、御参加ください。

高齢者のための 熱中症対策

監修:大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 先生



総務省消防庁2025年(5月～9月)の熱中症による救急搬送状況より作成改編

熱中症搬送者の半数以上は、
65歳以上の高齢者の方です。
屋外だけでなく室内や夜間でも多く発生しています。
水分補給や暑さを避けることで、熱中症を防ぎましょう。

＼ 高齢者が熱中症になりやすい理由 ＼

体内の
水分量の減少



暑さを
感じにくい



のどの渇きを
感じにくい



体温調節
機能の低下



熱中症対策のポイント

エアコン・
扇風機を上手に使う



部屋の温度湿度や
暑さ指数を確認



部屋の風通しを
良くする



こまめに
水分+塩分などの
電解質を含む
飲料を飲む



シャワーやタオルで
体を冷やす



暑い時は
無理をしない

涼しい服装で、外出時には
日傘、帽子を忘れずに



涼しい場所・
施設を利用する

緊急時・困った時の
連絡先を確認

緊急連絡先

住所

TEL

水分補給のポイントは裏面をチェック



水分補給のポイント

🕒 時間を決めて定期的に飲む



💧 のどが渇く前からこまめに飲む

🛀 入浴・就寝時の脱水に注意

💧 水分と一緒に、塩分などの電解質も補給

イオン飲料は、塩分(ナトリウム)などの電解質と糖質が含まれているので、体内に素早く吸収。水よりカラダを長く潤します。

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

飲料別比較
体内キープ力

飲んで2時間座り続けた後、
飲んだ量のうちカラダに残った割合。

出典: Doi T. et al. Aviat Space Environ Med(2004)を改編



室内や夜間も熱中症に注意!

エアコンを
活用し、
涼しい環境に
保ちましょう



汗を
かかなくても
水分補給



温度や暑さ
指数を確認



監修: 大阪国際大学 名誉教授 井上芳光 氏

1981年より神戸大学医学部衛生学講座助手、助教授、1997年より大阪国際大学人間科学部教授、2022年より大阪国際大学名誉教授。
日本スポーツ協会の「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」の編集委員(2005～2021年)、環境省の「熱中症保健指導マニュアル」の編集委員(2004～2019年)、
大阪府猛暑対策検討委員会委員(2019年)などを歴任。

静岡県と大塚製薬は包括連携協定を締結し、県民の皆様の健康増進を推進しています。



静岡県



Otsuka 大塚製薬