

2025年第13回太極拳・健身気功練功大会開催要綱

健康・友好・進歩

本大会は太極拳と健身気功を愛好する人々が日頃の練習の成果を発表し、互いに交流の輪を広げ生涯の健康を目指そうとするものです。

今回は次のように大会を改めました。

- ☆ 開幕式は健身気功を普及するため、健身気功・八段錦を表演する。参加者名簿はプログラムに記載する。
- ☆ 太極拳「王中王」を設立する。
- ☆ 個人二種目競技（太極拳と太極器械）を加えることにした。（自由参加）
- ☆ 健身気功個人は試合ではなく、表演種目とする。大会指定音楽を使用し表演する。
- ☆ 制定拳、陳、楊、呉、武、孫式以外の太極拳で演技する個人はメダル、集体はトロフィーを授与する。

2025年第13回全日本太極拳・健身気功練功大会実行委員会

- 名称 第13回全日本太極拳・健身気功練功大会
- 日時 2025年4月25日（金） 9:30～17:00
- 会場 国立代々木競技場 第二体育館
- 主催 全日本太極拳・健身気功練功大会実行委員会
- 後援 （公社）日本武術太極拳連盟
- 対象者 日本全国の太極拳、健身気功の同好団体で大会趣旨に賛同する団体及び個人
- 参加費

- ① 開幕式（健身気功・八段錦）：参加費1000円
- ② 個人（太極拳・健身気功）：一種目に付き3000円（一人2種目まで）
（団体なしの個人出場される場合は5000円）
- ③ 個人（太極拳二種総合）：6000円
（団体なしの個人出場される場合は10000円）
- ④ 集体（エキシビジョン含）：2000円

- 締め切り 申し込み：2月28日（金）まで 振込：3月28日（金）まで

○ 審判方法

1. 個人の部（太極拳）
国際武術連合会制定「武術套路競技規則・無難度動作の採点基準」（2005年11月）を使用し、日本及び中国公認審判員により採点する
2. 集体の部
内容、技術、協調性、構成、服装などにポイントをおき審査する

○ 実施競技（規定時間および年齢区分）

■太極拳個人競技の部

競技コード	競技名	競技時間
T0001	24式簡化太極拳	4分以上6分未満
T0002	42太極拳総合套路	5分以上6分未満
T0003	32式、48式、88式太極拳（自選）	3分以上4分未満
T0004	楊式太極拳（伝統、規定、新編、自選）	3分以上4分未満

T0005	呉式太極拳（伝統、規定、自選）	3分以上4分未満
T0006	孫式太極拳（伝統、規定、自選）	3分以上4分未満
T0007	陳式太極拳（伝統、規定、自選）	3分以上4分未満
T0008	武式太極拳（伝統、規定、自選）	3分以上4分未満
T0009	新流派太極拳（東岳、沙式、新編28式太極拳など）	3分以上4分未満
K0001	32式太極剣（新編28式太極剣）	2分以上4分未満
K0002	42式太極剣	同 上
K0003	陳式太極剣、刀	同 上
K0004	楊式太極剣、刀	同 上
K0005	呉式太極剣、刀	同 上
K0006	武式太極剣、刀	同 上
K0007	その他の太極機械	同 上

■太極拳年齢区分

コード	A	B	C	D	E
年齢	39歳以下	40～55歳	56～65歳	66～75歳	75歳以上

■健身気功個人の部

コード	Q0001	Q0002	Q0003	Q0004	Q0005	Q0006	Q0007	Q0008	Q0009
競技	易筋経	五禽戯	六字訣	八段錦	大舞	馬王堆 導引術	導引養 生功十 二法	太極養 生杖	十二段 錦

四大功法は短縮版音楽に合わせて表演する。その他の功法は大会で指定した音楽を使用し表演する。規定時間で終わらない場合は審判長がストップさせ退場させる。そのため、時間オーバーはない。
各功法の動作は自由に組み合わせて表演できる（自選功法）。

■太極拳. 健身気功 集体の部

- ・太極拳、太極器械など（1チーム6人以上）6分未満
- ・混成チーム（6人以上）6分未満
- ・健身気功（1チーム4人以上）規定音楽内に終わること

○表彰

■太極拳個人の部

男性と女性は組を分けて授与する。種目ごとに出場選手の成績上位50%に、金・銀・銅メダルと賞状を授与する。人数が少ない場合は年齢組を合併した成績によってメダルを授与する。男性組と女性組は人数が少ない場合でも合併はしない。

男女、年齢を問わずに24式太極拳、その他の太極拳（24式太極拳以外）と太極器械の三種目の中、それぞれ最高得点の選手を太極拳「王中王」とし、メダルと賞状（賞金3万円を含む）を授与する。エキシビションまたは閉会式に特別表演をする。

■太極拳集体の部

- ① 小集体は拳1、機械1、**混成集体**種目1の最高得点チームにカップを授与する。(20人まで)
- ② 大集体は拳2、機械1、**混成集体**種目1の最高得点チームにカップを授与する。(21人以上)
新しい太極拳流派もこれに含まれる
- ③ 最大参加人数チームに「練功杯」を授与する。

(ただし、団体同士の交流のために、同じ団体の連続優勝は二年までとする)

■健身気功

- ① 個人は全員に参加賞を授与する。
- ② 大集体1、小集体の最高得点チームに2賞ずつを授与する。
(集体のカップはすべて持ち回り)

事務局

〒192-0051 東京都八王子市元本郷町 1-30-2

「第13回全日本太極拳・健身気功練功大会」

実行委員会事務局 陸瑤

E-mail: y.lu@hqgJapan.com Fax:042-633-0186

HP: <http://www.hqgJapan.com>

お問い合わせ先

陳崢:090-3518-1688

劉志:080-6511-7522

陸瑤:090-7709-1658

出場料等納付先:

郵便局 記号:10320 番号:82005831

他金融機関から

銀行名: ゆうちょ銀行 支店名: 〇三八(ゼロサンハチ)

普通: 8200583

名義: 全日本健身気功連合会