

# 2024 東京マスタース 健身気功表演会

## ONLINE

### ●趣旨

健身気功を日々の養生に取り入れている中高年を対象に、練習の目標として、成果の発表の場として、そしてネット上の交流の場として表演会を開催します。参加者はともに健康の喜びを分かち合い、運動することのすばらしさに触れ、住んでいる場所は異なっても生涯にわたって健身気功による養生を楽しむことを目的とします。

### ●テーマ

「創新平台・共享平台 ～新しいステージ・みんなのステージ～」

### ●名称

2024 東京マスタース健身気功表演会 ONLINE

### ●主催

日本健身開発株式会社

### ●配信期間

2024年11月20日(水)から2025年1月19日(日)まで

Youtube「中国太極文化学院」チャンネルにて順次配信

### ●参加資格

大会当日満20歳以上の者

### ●参加方法

ホームページの「東京マスタース」ページから指定項目を入力して送信してください

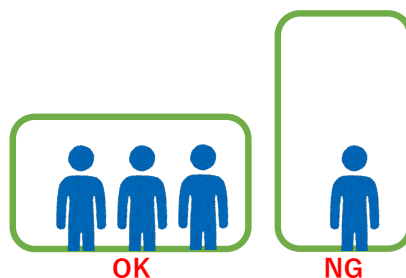
その後、動画受付期間内に動画をお送りください

### ●参加申込み および 動画受付期間

・2024年10月15日から31日まで

### ●動画撮影・送信方法

- ・必ず「横」向きで全身を映して下さい
- ・ファイル形式：MP4。画質：HD720～1080p程度
- ・参考：大容量ファイル転送【Filemail】<https://www.filemail.com/ja> 等で下記事務局E-Mailまでお送りください
- ・SDカード・US等の記憶媒体でも受付可能ですが、返却はできませんのでご了承ください



### ●手数料（税込）

個人：1人1功法につき 1,100円

集体：1人1功法につき 550円

### ●手数料振込先

※ゆうちょ銀行から送金の場合

ゆうちょ銀行

記号：10130 番号：88266481 名義：東京マスタース大会事務局

※他の金融機関から振込の場合

ゆうちょ銀行

支店：〇一八（ゼロイチハチ） 店番：018 口座：普通8826648 名義：東京マスタース大会事務局

### ●申込・入金期限

2024年10月31日(木)

### ●連絡・申込先

東京マスタース大会事務局

〒183-0045 東京都府中市美好町1-30-5-1F

TEL：03（5357）8829

E-MAIL：tokyomasters.office@gmail.com

## ●個人の部

(1) 参加功法の制限 … 1人2功法まで

(2) 表演功法（個人・集体共通）

功 法	時 間	内 容 ・ 音 楽
1. 易筋経	右記の指定音楽に準ずる 目安：6分	競技套路： 中国健身气功協会制定の短縮套路
2. 五禽戯		
3. 六字訣		
4. 八段錦		
5. 大舞	右記の指定音楽に準ずる 目安：7分30秒	音楽： 中国健身气功協会制定の競技用音楽 ※口令詞なし
6. 馬王堆導引術		
7. 導引養生功十二法		
8. 太極養生杖		
9. 十二段錦		

※入退場時の映像は不要

## ●集体の部

(1) 1チームは最少4人以上、最多8人以内で編成すること（表演時の配列自由）

(2) 参加功法の制限 … なし

(3) 表演功法（個人・集体共通） ※個人の部（2）参照