

国際健身気功段位理論審査復習大綱

一. 四段審査

【参考教材と範囲】

- 1 《健身気功・易筋経》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、功理と作用。
- 2 《健身気功・五禽戯》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、功理と作用。
- 3 《健身気功・六字訣》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、功理と作用。
- 4 《健身気功・八段錦》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、功理と作用。

【問題タイプ】

穴埋め問題、単数選択問題、複数選択問題、是非判断問題

二. 五段審査

【参考教材と範囲】

- 1 《健身気功・易筋経》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 2 《健身気功・五禽戯》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 3 《健身気功・六字訣》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 4 《健身気功・八段錦》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 5 《健身気功・導引養生功十二法》 技術要領、注意事項、功理と作用。
- 6 《健身気功・馬王堆導引術》 技術要領、注意事項、功理と作用。
- 7 《健身気功社会指導員教程》 教学構成と示範方法の部分（大まかに）。
- 8 《健身気功・社会指導員養成教程》 競技の通則と採点について。

【問題タイプ】

穴埋め問題、単数選択問題、複数選択問題、是非判断問題

三. 六段審査

【参考教材と範囲】

- 1 《健身気功・易筋経》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 2 《健身気功・五禽戯》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 3 《健身気功・六字訣》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 4 《健身気功・八段錦》 功法源流、特徴、要領、動作方法および要点、練習要点、間違いやすい所、直し方、功理と作用。
- 5 《健身気功・導引養生功十二法》 功法源流、功法特徴、技術要領、注意事項、功理と作用。
- 6 《健身気功・馬王堆導引術》 功法源流、功法特徴、技術要領、注意事項、功理と作用。
- 7 《健身気功・大舞》 功法源流、功法特徴、技術要領、注意事項、功理と作用。
- 8 《健身気功社会指導員教程》 教学構成と示範方法の部分（大まかに）。
- 9 《健身気功・社会指導員養成教程》 競技の通則と採点について。

【問題タイプ】

穴埋め問題、単数選択問題、複数選択問題、是非判断問題

四. 七段審査

【参考教材と範囲】

1. 《健身気功社会指導員教程》 上篇第 1 から第 10 章まで。
 - (1) 健身気功概術
 - (2) 健身気功の歴史淵源
 - (3) 健身気功練功要素
 - (4) 健身気功鍛錬要領
 - (5) 健身気功伝統理論基礎
 - (6) 健身気功の生理学と心理学基礎
 - (7) 練功反応と偏差の予防
 - (8) 健身気功教学
 - (9) 健身気功競技組織と評判
 - (10) 健身気功管理
2. 9 種の健身気功功法指導養成教材

【問題タイプ】

単数選択問題、複数選択問題、正誤問題、略答問題、論述問題。