

太極信州

第11号

2011年1月30日発行
 特定非営利活動法人
 日本健康太極拳協会
 長野県支部
 表題 中野完二先生
 発行人 小林直利
 編集人 柳澤一男
 長野県松本市五常
 6999-3(〒399-7401)
 TEL 0263-64-3980
 FAX 0263-64-3980

楊名時八段錦・太極拳五〇周年記念

祝賀会の報告

長野県支部長 小林直利

二〇一〇年十月十日(日)、正午より東京帝国ホテル富士の間にて、楊進先生・楊慧先生、楊名時太極拳事務所主催で行われました。



楊進先生・楊慧先生

全国より五六〇名の参加があり、和やかなりに開宴されました。始めに、楊進先生より、閉会の挨拶がありました。来賓として、帯津良一先生・河野太通老大師がお見えになり、お祝いのご挨拶がありました。その後、韓慶愈先生による乾杯で、祝宴となりました。会場の中央には、五〇周年マーク入りの氷像が展示され、ライトアップされて幻想的な雰囲気でした。

式の中ほどで、中野完二副理事長から、楊進先生・楊慧先生に「楊名時八段錦・太極拳五〇周年記念史」の贈呈セレモニーが行われました。又、楊進先生より、楊名時八段錦・太極拳の発展に貢献をされた方々に、感謝状が送られました。

パフォーマンスとして、楊進先生・楊慧先生による華麗なマジックショウが行われました。又、中国の獅子舞が行われ、場内を練り歩き、お祭りのように盛り上がりました。



帝国ホテルにて

閉会の辞として、楊慧先生からお礼のご挨拶がありました。今回の祝賀会に、長野県支部からは、遠藤邦夫顧問・片桐雍介副支部長・花村和子副支部長・柳沢一男副支部長・小田切圭市常任理事・それと私の六名参加しました。お祝いとして、スタンド型の生花を送らせていただきました。約二時間以上の祝宴でしたが、夢のような一時を過ごすことが出来ました。これも、故楊名時先生のお陰です。改めて五〇年の歴史を感じました。謝々

◆投稿記事◆

『いつの間にか過ぎた二十年』

ながの東急カルチャー教室 瀬口治六

健康な身体と趣味の登山、スキーを続けるための健全な足腰の維持を願って、五十四才の時に、ながの東急カルチャー太極拳教室に通い出しました。改めて数えてみたら、現在七十六才なので二十二年になります。

いつの間にか二十年以上過ぎていました。都合で欠席の非常に多い時期もありましたが、とにかく止めてしまったら健康維持に対する意識も薄れてしまうだろうと考え、ずっと続けてきました。お蔭様で現在も健康で、現役のときには時間的制約から思うように実施できなかった登山やスキーを、今は思う存分、シーズンに登山は二十日位、スキーは二十から三十日間位、満喫しています。平素、家にいるときは毎朝、朝食前に庭で立禅と甩手を三十から五十回位、行っています。風雨のときも見合わせずに屋内で実施しています。

以前に、医師が書いた「山歩き健康法」という本の中に「人間は基本的に動物の一種であり、体を動かすことによって体調が維持で

きるように造られている。」とありました。私も、健康維持の基本は体を動かすことであると実感しています。特に、自分の趣味のスキー、登山には脚力の維持が欠かせないので、週に一、二回スポーツジムに通って、エアロバイクを主体に脚力中心のトレーニングを行っています。そんな行動が奏功してか、過日、長野市から案内をもらった後期高齢者健康診断を受診した際も、全項目で異常値は全くありませんでした。現役を卒業後、健康診断を一度も受けていなかったため、結果に一安心しました。

今後、健康維持には体を動かすことが重要だということを肝に銘じて、太極拳をその主要手段の一つと位置づけて、継続していきたいと考えています。

〔編集者追記〕

楊名時太極拳ながの東急カルチャー教室は、日本健康太極拳協会本部の理事で当支部の常任理事でもある小田切圭市先生が、昭和五十八年六月に開設以来引続き講師をされている教室で、JR長野駅善光寺口に近いながの東急百貨店別館シエルシェン内にあります。土曜日午後一時から二時半までと月曜午後六時三十分から八時までの二つの教室に、



合わせて二十三名の会員の方々が楽しく稽古されています。写真、向かって右側が瀬口治六さんです。撮影 柳沢一男

ながの東急カルチャー教室にて

◆秋の研修会・合宿報告◆

『推手、奥社、蕎麦 戸隠での研修会』

旭町教室 花岡正明

九月四、五日の二日間、爽やかに晴れ渡った飯綱高原、『アゼイリア飯綱』において、内家拳研究会指導員 後藤正行・春美先生をお迎えして総数四十三名が参加した「二〇一〇年 長野県支部・秋の研修会」が開催されました。

後藤先生の「普段学んでいる太極拳は『套路訓練』と呼ばれ、健康法としての効果と精神的安定を得ることができません。しかし身法と内勁の習得には推手学習が不可欠です。推手は自分の動作が太極拳の要求に合っているのか検査する為であり、その次は相手の動作を早めに正しく感知する能力（聴勁）の訓練と養成のために行います。」というオリエンテーションに続き、単推手の講習が始まりました。相手の力を感じながら「粘粘連随」の順番で腰を回していきます。二、三分続けると薄らと汗が出てきます。

講習の後、戸隠神社奥社を参拝しました。樹齢四百年の杉並木や石段の参道を半時間ほど登ると、戸隠山を背景とする奥社へ至りま

す。すでに平安初期には山岳密教の霊山として注目されていた戸隠山ですが、その幽玄な空気は、二二〇〇年を経た今でも少しも変わらないだろうと感じました

昨今のパワースポットブームの影響もあり奥社への訪問者数は前年の三倍だそうですが、当日はゆつたりとした参拝ができました。その夜の懇親会は、中藤保則先生の乾杯に始まり、和気あいあいとした雰囲気の中で交流を深めることができました。

朝稽古は鏡池にて小林支部長ご指導の下ハ段錦・二十四式太極拳を行いました。戸隠連峰を映した鏡池の様に清々しい稽古でした。

講習では中国の準備体操に続き推手を指導して頂きました。推手をしている間は動作に集中し思考が停止しているのが分かります。六月の支部五周年記念講演で楊進先生が仰っていた「無心に練習すると本当のリラックス状態になる」ことに通じるのかな、と思いました。最後に後藤先生の剣を使った演舞と、中藤先生の武式太極拳の演舞を拝見させて頂きました。太極拳の奥深さを改めて感じさせる素晴らしい演舞でした。

研修の締めは蕎麦です。老舗「大久保の茶屋」で、霧の立ち込める戸隠の気候が生み出す豊かな風味と、冷たい井戸水でしめたコシの強

さが特徴の「霧下そば」を堪能。そして、心身ともに満たされた二日間の思い出を胸に、標高千メートルの高原を後にしました。



アゼイリア飯綱にて

《昇段おめでとーございます》

平成二十二年度長野県支部会員（敬称略）

◎準師範

三井由子 前島太平 橋詰美千恵

◎指導員

松林孝文 関戸朋寛 細野房子

関間美智子 早川ゆう子 服部和子

萩村千代美 川井良子 篠田初美

◎奥伝

樋口和彦 土田義昭 石井優子

藤沢まち子 吉川美紀 根本さよ子

岩垂安子 武居晴美 関谷陽子

西村順次 山田徳彦 山口賀世子

渡辺彰子

◎中伝

小林善博 込山友里 北村美矢子

森山治子 柳原知枝子 細野勝也

高橋 富 牛越昭代 吉村奈岐

福島幸代 関谷昌也 坪田睦子

上嶋千枝子 花岡正明 深瀬賢一

米窪やす子 清沢智代 新田久恵

上条和子 新谷志津子 古島美和子

◎初伝

山崎淳子 小林靖子 浜部節子

涌田恵美子 篠原美千江 垣内久子

◎初伝（続き）

森 啓子 牧内二郎 柴本のり子

北原裕子 折井ひとみ 上地和子

山口雅江 清水理弘

◆山梨県研修会報告

平成二十二年十月三日（日）、山梨県甲府市（中央部市民センター）にて、楊名時八段錦・太極拳五〇年記念「雨宮隆太先生・特別講演会」が開催され、長野県支部からは十七名参加しました。

◆日本健康太極拳協会本部事業計画

『第二十二回師範会』本部道場にて
平成二十三年二月二十五日（金）
『第二十九回箱根指導研修会』箱根にて
平成二十三年五月五日（金）、六日（土）
『第十二回総会』学士会館にて
平成二十三年六月二十四日（金）

◆長野県支部事業計画

『第六回秋の研修会・合宿』
平成二十三年十月一日（土）、二日（日）
茅野市白樺湖にて（予定）
『鞭杆講習会』講師 楊崇先生
内容につきましては検討中です。

◆長野県支部第六回定期総会・講演会のおしらせ

期 日 平成二十三年六月二十六日（日）
時 間 午後一時～
会 場 松本市内（未定）
内 容 雨宮隆太先生講演会
講 師 雨宮隆太先生
詳細につきましては、後日ご連絡します。

ご投稿にあたってのお願い

今回より、柳沢一男副支部長が編集を担当し、第十一号発行しました。次回発行にあたり、内容をもっと充実したいと思っておりますので、気がついた点がありましたら、ご意見、ご感想をお寄せください。また、各教室の紹介、活動状況、行事予定、太極拳や健康に関係することでも構いませんので、会員の皆様からのご投稿をお願いします。写真も掲載しますのでお願いします。投稿方法ですが、パソコンをお持ちの方は、添付メールでお願いします。

【日本健康太極拳協会長野県支部事務局】

〒三九九一七四〇一
長野県松本市五常六九九九一三
電話・FAX〇二六三一六四一三九八〇
URL <http://naganosibu.hp.infoseek.co.jp/>
E-mail:n-koba@go.tvm.ne.jp