

太極信州

第13号

2012年1月31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

長野県支部第六回秋の研修会・合宿

「鞭杆講習会」に参加して

長野東急土曜教室 盛岡正枝

紅葉には少し早い十月一日(土)・二日(日)、茅野市白樺湖「亀屋ホテル」にて、秋の研修会「鞭杆講習会」が開催されました。

講師にNPO法人鞭杆協会理事長・楊崇先生をお迎えし、指導員の大西昌史先生、眞野臣弘先生、菊池進先生そして東京・仙台・岐阜からも参加して頂き、総勢四十五名が集いました。

初日は十三時半から始まり、ホテルの片面鏡張りの広い体育館で、まずは鞭杆についての説明がありました。鞭杆は、もともと中国山西省周辺の地域で羊飼いが使っていた棒(先端にはムチがついていた)で、生活の中で道具や武器として活用されていたこと、現在では、中国武術のひとつ

として知られているということです。楊崇先生は、楊名時先生に勧められて、「鞭杆」修得の為に山西大学に留学されたと言いました。

それから、実際に鞭杆(白蠟「はくろう」という木から作られていて、長さ一二〇cm程度)を用い、握り方、ストレッチ、基本動作などを指導して頂きました。殆どの参加者の方がはじめての体験で、棒を持って動くことに最初はぎこちなさもあつたようでしたが、そこは皆さん楊名時太極拳で培われた身体の動きで、あつという間に楽しく動いていました。徐々に肩甲骨周り、手首、腰、股関節の可動域が広がり、滑らかな動きになっていったような気がしました。でも、棒を持って動くということは、説明を聞いて理解できていても、意外と身体は素直に反応しないもので、「あれ？」と鈍くなった自分自身の脳と身体に少なから



茅野市白樺湖・亀屋ホテルにて

ぬショックを受けたのは、私だけではなかったと思います。

十八時から懇親会（夕食）で、先生方はじめ参加者全員が、自己紹介と参加の動機や楊名時太極拳の教室の活動などをお話されました。納得、感心、笑いありで二次会迄発展し、大盛会の様子でした。

翌日早朝六時半から湖畔にて、眞野先生を中心に稽古をしました。湖面からの冷気が身を刺す中で、昨日の復習をしながら一時間ほど動いているうちに、心地よく身体も目覚めてきました。

九時半から十二時までは、楊崇先生、指導員の先生方のもと鞭杆ストレッチ、鞭杆基本功。続いて、先生方による二十四式太極鞭杆、楊崇先生による十六式太極鞭杆を華麗に模範演武して頂き、二日間の講習を終了しました。

鞭杆は、記憶力を高め、身体反応を俊敏にし、呼吸や身体の動きを滑らかにして、体を調整する効果があるそうです。楊名時太極拳と同様に、これからも「鞭杆」を学びたいと思われた方も少なくなかったようです。

是非、講習会や教室が長野県にも開かれることを期待したいものです。

◆投稿記事◆

飯田白鶴会合同トレーニングの開催

飯田座光寺教室設立十周年記念

長野県支部 副支部長

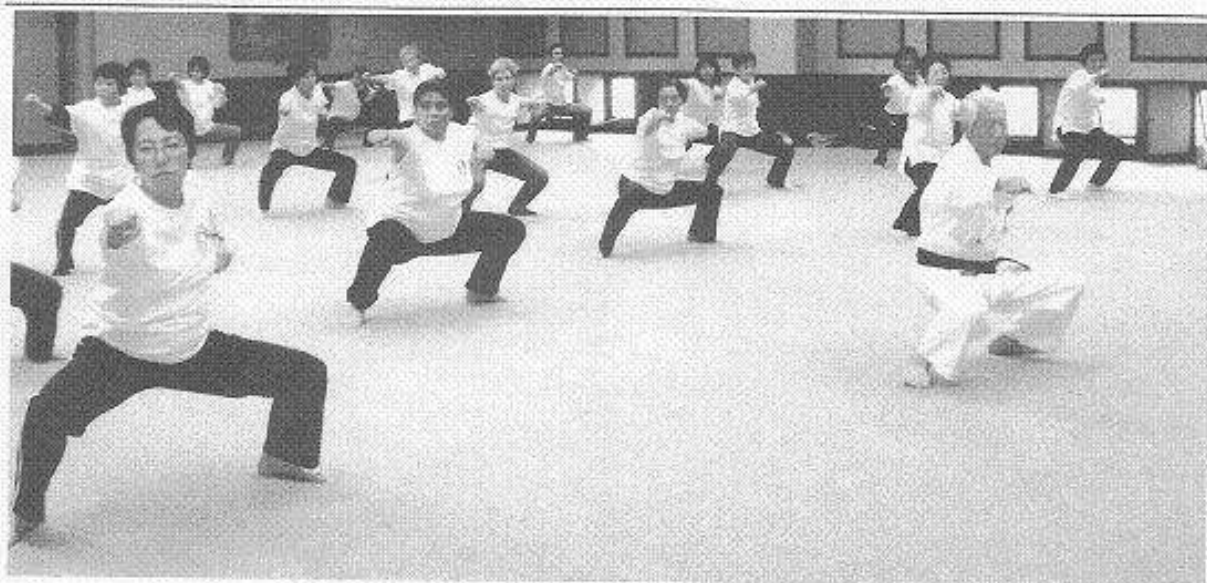
飯田白鶴会 代表

師範 片桐雅介

現在、飯田白鶴会は会員六十名、五教室となりました。古い順から座光寺教室、鼎教室、松尾教室、第二鼎教室、下久堅教室となり、いずれも会員数十二〜十三名の教室です。今まで教室相互の交流がなく、お互いの教室、会員のことは余り良く知られていないのが実情でした。志を同じくする会員の交流を図るべきだと、かねてより考えておりました。折しも、座光寺教室が今年、設立十周年になりましたので、この記念すべき機会を契機にして「合同トレーニング」を開催いたしました。

開催日の十月十六日は快晴の秋晴れに恵まれ、ゲストに小林長野県支部長、後藤洋子師範、塩沢保健師を迎え、会員の半数三十名が松尾公民館に集まりました。

イベントの内容は、主催者の挨拶に続き、ゲストと各教室の代表の紹介のあとは、小林支部長、後藤師範、私の三名の師範指導で、「甩手」、「二十四式太極拳」を、川井指



飯田市松尾公民館にて

導員に「ハ段錦前半」をと、いつもの教室でのお稽古を行いました。

休憩時間には小林支部長の太極拳に関する有意義なお話と、保健師さんの「ひざの痛み」の話を行いました。ひざに痛みを感じる原因とその原因とその予防対策の話に、会員の中にはひざをいためた経験のある人や、現に痛みに苦しんでいる人もいて皆、熱心に傾聴しておりました。

後半は小林支部長の演舞をみせて頂きました。ゆったりとした音楽に合わせた演舞に「体操や武術と言うよりは舞を見せて頂いているようで、素晴らしいかった。」と会員の一人が感想を述べておりました。その後は川井指導員による「ハ段錦の後半」と三名の師範による「甩手」「立禅」で合同トレーニングを終わりました。その後は別室(和室)で懇親会を行い会員相互の交流と親交を深め、イベントの終了としました。

今回の合同トレーニングは、予想以上に素晴らしい出来で、得たものも多かったとの会員の皆さんに好評でした。今後は記念イベントというのではなく毎年一〜二回合同トレーニングを開催し、会員相互の親交を深めたいとおもっています。

以上

《昇段おめでとーう》ございます》

平成二十三年度長野県支部会員(敬称略)

◎師範

宮崎玲子 南澤 敬

◎準師範

櫻井秀秋

◎指導員

吉川美紀 森甫紀子

◎奥伝

渡辺彰子 関谷陽子

◎中伝

細野勝也

◎小林善博

吉村奈岐 牛越昭代

◎高橋 富

福嶋幸子 関谷昌也

◎柳原知枝子

米窪やす子 清沢智代

◎坪田睦子

上条和子 上嶋千枝子

◎新田久志

酒井菊江

◎木下 務

降旗郁司

◎小林靖子

牧内二郎

◎垣内久子

折井ひとみ

◎岩波義子

丸尾豊美 真道洋子、

◎折井ひとみ

木戸邦光 清水理弘

◎初伝

吉澤るり子 山田里美

◎松本博人

山田里美

平出きみ江 永井藤子 立木勝美

竹村知起 浅原久美子 朝倉知美

岩波智成 折井金興 折井美波

高尾國江 北村アヤ子 小池知笑

川上富美子 宮下善美 古畑邦夫

二木厚美 久保田根代 太田則子

百瀬さつき 久保田利恵 横井真紀

小口麻左美 東原清子 塚田美恵子

《師家楊名時の言葉》(本部ホームページより)

「治病須養氣、養氣須調息」

病氣を治すには氣を養うべし。氣を養うには呼吸を調えるべし。健康は他人が与えてくれるものではない。自分の健康は自分でつくらなければなりません。

「春蚕吐糸、綿綿不斷」

春の蚕が糸を吐くように、綿々として切れないことが呼吸の鍛練の原則である。

「以心行氣、以氣運身」

心をもって氣をめぐらし、氣をもって体を動かす。

「流水不腐」

氣血の流れをよくすれば、老化を防ぎ、肌をいきいきさせます。身も心も大きくのびのびと円運動させること。ストレスを解消し、気分もすっきりします。

◆義援金の報告

東日本震災の義援金ですが、九月末まで延期して募金したところ、次の募金が集まりました。ご協力ありがとうございました。

第一回目 四七三、〇〇〇円

四月二十五日、本部へ振込みました。

第二回目 二一〇、〇〇〇円

十月四日、本部へ振込みました。

募金総額 六八三、〇〇〇円でした。

◆本部事業報告

第二三回秋の指導者研修・審査会が、二〇一二年十月十六日(日)、東京ガス深川体育館にて、二六三名参加して開催され、新たに二二〇名の師範が誕生しました。

◆本部分行事予定

●二〇一二年二月十七日(金)、第二三回師範会。於学士会館二二〇室

●二〇一二年五月六日(日)〜七日(月)、第三〇回指導者研修会。於箱根・ホテル花月園。

●二〇一二年六月二十二日(金)、第二三回総会、懇親会。於学士会館

◆訂正とお詫び

第十二号掲載の功労者表彰者ですが、次の七名でした。訂正してお詫び申し上げます。

☆塚田修一さん(ながの東急カルチャー教室)

☆吉島節子さん(トライ・あい松本教室)

☆大野久子さん(トライ・あい松本教室)

☆原田つねさん(トライ・あい松本教室)

☆大久保かつみさん(トライ・あい松本教室)

☆有賀万之助さん(諏訪教室)

☆前島太平洋さん(諏訪教室)

◆甲信越ブロック研修会開催のお知らせ

期日、二〇一二年三月二十日(火)(祝日)

時間、午後一時〜午後四時

会場、安曇野市三郷農村環境改善センター

講師、小島信先生

参加費、一、〇〇〇円

◆山梨県支部講習会のお知らせ

期日、二〇一二年四月一日(日)

時間、午後二時〜午後四時半

会場、山梨県甲府市「びゅあ総合」

講師、中野完二先生

参加費、本部会員 五〇〇円

〃、支部会員 一、〇〇〇円

投稿にあたって

会報、第十三号を発行致しましたが、内容を少しでも充実する為、次回の発行にあたり、ご感想、ご意見等がありましたら事務局までご連絡をください。又、皆様方からの投稿を受付致します。各教室の紹介、行事予定、太極拳や健康に関する事について、ご投稿をお願い致します。(写真も掲載いたします。)

後記

◆第七回支部総会・講演会のお知らせ

期日、二〇一二年六月二十四日(日)

時間、午後一時〜午後四時

会場、松本文化会館(国際会議室)

内容、支部総会・講演会

講師、雨宮隆太先生・岩崎千晶先生

参加費、本部会員 五〇〇円

〃、支部会員 一、〇〇〇円

詳しくは、事務局までご連絡ください。

【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