

# 太極信州

## 第14号

2012年7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

### 長野県支部第七回総会

#### 雨宮隆太先生講演会

長野県支部長 小林直利長

平成二十四年六月二十四日(日)、午後一時三十分より、長野県松本文化会館(国際会議室)に於いて、長野県支部第七回総会・雨宮隆太先生講演会を開催しました。総会では、平成二十三年度事業報告、会計報告、平成二十四年度事業計画、予算について審議が行われ、満場一致で承認して頂きました。

雨宮隆太先生講演会は、昨年、開催する予定でしたが、東日本大震災の影響を受けて又、長野県の栄村での地震災害が発生した為に、急遽中止して、延期して居りましたが、今回、講演会を実施する事に成りました。参加者は、山梨県支部からの六名を含めて八五名集まりました。内容は、雨宮隆太先生による呼吸法の講演と、岩崎千晶

先生による実技指導を行って頂きました。

始めに、楊名時太極拳の特徴である「心」と「瞑想」の説明がありました。その為には、「息」呼吸が大切で、「身」を動かして体の調子を整える事が出来ると言われました。又、医学的に、パーキンソン病に、太極拳が効果的であるとのお話がありました。それから、手は、甲を伸ばして、たき火に当たる時の様にして、指先は、相手の方向に、肘は、「背式」(脇の線より後ろ)にならない様にすること、腰を回す時は、真横を見る様に言われました。「收臀」、「榻腰」体を緩めて、「緩息」(吸、吐、吐)呼吸法の基本動作を行いました。順腹式(吸五、吐十)、逆腹式(吸六、吐八)、大振息(吸三、吐六)の方法をご指導頂きました。最後に、全員で「坐功八段錦」を行いました。時間的に短い感じでしたが、呼吸法について学習が出来たと思います。

日本健康太極拳協会  
**長野県支部第七回総会**  
**雨宮隆太先生講演会**



長野県松本文会館にて

## 甲信越ブロック研修に参加して

長野県支部副支部長 花村和子

「暑さ寒さも彼岸まで」のことわざがどこかへ行ってしまうたかのような三月二十日、東京の協会本部より小島先生をお招きして平成二十三年度甲信越ブロック研修会が開くことができました。

会場は安曇野市農村環境改善センター。参加者は新潟県支部から二名、山梨県支部から五名、長野県支部から五十九名、総勢六十六名の盛況ぶりでした。

早くから会場のホールが参加者で一杯になり、加えて参加者の皆さんの熱気が、受付をしているこちらまでひしひしと伝わってきて思わず黒帯を締めなおした次第です。

開始予定時刻より三十分早くほとんどの参加者が揃い、時間を有効にと、甲信越ブロック担当理事の小田切先生の指導で、和気藹々のうちに、準備運動で体をほぐすことになりました。

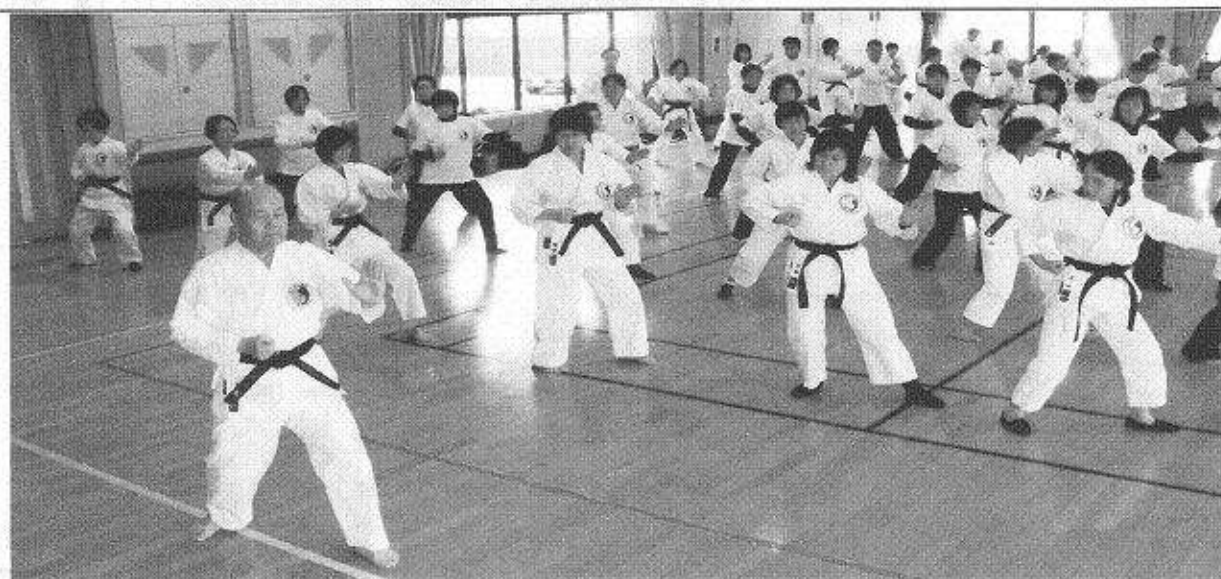
午後一時になり、小林長野県支部長の司会で研修会が始まりました。講師小島信先生の紹介とご挨拶、続いて新潟、山梨両支部からの参加者の紹介があり、いよいよ実技指導に移りました。当日は指導員以上の方が大半を

占めていたせいか、個々の動きについてはあまり修正すべき点が見られなかったように思われました。ただ、個人の癖というような動きが目につきましたので、初心に戻り動作の確認をしたいものだと思います。

途中の休憩時間に小島先生との質疑応答が行われました。その中で小島先生より、「楊名時太極拳は、こうすればよいという基準が広く、こうでなければならぬということが少ないので、リラックスして、気持ちよくやってよい。ただ、気持ちよく大きく動くあまり、倒巻眩、雲手、双峰貫耳などで手が身体の中心から離れ過ぎないように。膝がつま先より前に出過ぎないように。そして、搬欄捶等のときは、平目平視を保つようにすること。」などのご指導をいただきました。

その後、多くの参加者から要望の声にこたえ、ステージの上で小島先生の模範演武となりました。先生の動きとともにすごい気の流れが感じられて、会場の空気もピンと張り詰めた感じが先生の動きに目を奪われてしまいました。

最後に全員で心をこめて鶴の舞を舞い納め、満ち足りた気持ちで今日一日の幸せに感謝しつつ、小島先生へのお礼の拍手で締めくくり、皆で記念撮影をして閉会となりました。



安曇野市三郷にて

◆太極拳経◆(著者・王宗岳)

宇宙の根源を太極という。太極はもともと無で、動静のきつかけ、陰陽の母である。ひとたび動けば千変万化を生み、静まればもとの無に帰る。この自然法則に逆らうことなく、太極拳の技は過不足なく、相手の曲に従って伸ばす。相手が力強く己が小力の場合、逆らわずに流すこと、これを走という。己を有利な立場におき、相手を不利な方向や体勢におくことを粘という。相手が速く動けば、自分も速く動き、人がゆっくり動けば、こちらにもそれに従う。千変万化すれども、そのものの道理は一つである。

型の積み重ねの稽古により、はじめて「勁」がわかり、「勁」を理解することによって太極拳の極意に到達する。しかし、長い稽古を経なければ、この境地に達することはできない。無念無想で気を丹田に沈め、姿勢を正しくすれば、相手の左右の虚実を察知し、相手の高低の誘い技をも知り、さらに相手の進退をもわかるというふうには、相手の動きに応じた自由自在の変化ができる。ごく軽やかな羽やハエさえも身に触れさせない。人が己を知らず、己が人を知れば向かうところ敵なしである。

武術の流派も多く、その型(技)も多様だが、おおむね強い者が弱い者をいじめ、技の伏い者が技の遅い者を負かすだけのことである。力ある人が力なき人に勝ち、遅い人が速い人にやられる。こんなことは自然の能力であって、稽古を積んで得られることではない。見たまえ、ごく小さな力で重いものをはねのけることができるのは、あきらかに力で勝てるものではない。また、老人が大勢に勝つことができるのも、老人の技が速いから勝てたのではない。なんと痛快なことであろうか。

立てば平準の如く。動けば車輪の如し。偏き沈めば動きは崩れ、双重であれば動きが滞る。何年稽古をしても、応用できなければ、ことごとく人にやられてしまう。これは「双重の病」を悟らないからである。もしこの病を避けようとするならば、すべからず陰陽を知らなければならぬ。粘は走であり、走もまた粘である。陰陽は不離であり、相濟けてはじめて勁を悟る。勁を心得て太極拳を練れば、ますます理解が深まる。そして黙々と修練を重ねると、しぜんに妙味を会得することができる。本来は、心を無にして相手の出方に応じるべきものだが、多くの人は誤って近きをすて、遠きを求めている。心構えのわず

かな差が、修練に千里の隔りをもたらす。太極拳を学ぶ者は、このことをしつかりわきままえなければならぬ。「太極拳経」解説 楊名時」

(日本健康太極拳協会本部ホームページより)

◆五和貴◆(指導者の心得、五ツのポイント)

目 目が和にかなっているかどうか。目が柔和かどうかだろうか。

顔 和顔である。顔が柔和かどうか。和気あいあいとした雰囲気があるか。やさしく柔和な顔つきは々に好感を与え、慰めを与える。

言(口) 言葉づかいはおだやかかどうか。言い方によっては人を傷つけ、人を慰める。

体 体の和がとれているか。腰を中心に足、手の指先など体全体のバランスがとれているかどうか。背骨をまっすぐにのばして、肩、肘の力を抜いて、全身りきまらずにいるか。

心 心が豊かであってはじめて目、顔もやさしくなるのだが、最初から「心」を挙げたのではなかなかむずかしくなるので、最後に挙げる。せんじつめれば心に帰する。他人様の、仲間の健康と幸せを祈ること。より多くの健康な、幸せな人がいることで、また自分が支えられる。

(日本健康太極拳協会本部ホームページより)



学士会館にて

◆本部事業報告

●二〇一二年六月二十二日(金)、第十三回総会が、学士会館に於いて開催されました。

平成二十三年度事業報告、会計報告、平成二十四年度事業計画、予算について、審議が行われ、満場一致で承認されました。

◆本部行事予定

●第三十三回指導者会

二〇一二年十月二十六日(金)学士会館

【日本健康太極拳協会主催】

●二〇一二年十一月二十三日(金)

二〇一二年太極拳全国交流大会お祝い演舞

(国立代々木第一体育館)

【二〇一二年太極拳全国交流大会実行委員会主催、日中太極拳交流協会主管】

(※秋の指導者研修会は、ブロック制の導入により中止されました。)

●秋の師範審査会①

二〇一二年十月十日(水)本部道場会館

午前十時三〇分～午後一時三〇分

【有】楊名時太極拳事務所主催

●秋の師範審査会②

二〇一二年十一月三日(土)本部道場会館

午前十時三〇分～午後一時三〇分

【有】楊名時太極拳事務所主催

◆甲信越ブロック研修会開催のお知らせ

期日、二〇一二年十月二十一日(日)

時間、午後一時半～午後四時

会場、甲府市内小瀬スポーツ公園武道館

講師、楊進先生

参加費、一、〇〇〇円

◆第六回支部秋の研修会・合宿のお知らせ

期日、二〇一二年九月八日(土)・九日(日)

時間、八日、午後一時～九日、午前十二時

会場、千曲市上山田農業者トレーニングセンター

宿泊、千曲市上山田温泉「ホテル晴山」

内容、講習会

講師、楊慧先生(九日、午前中)

参加費、一〇、〇〇〇円(宿泊)

〃、一、〇〇〇円(日帰り)

詳しくは、事務局までご連絡ください。  
投稿にあたって

会報、第十四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。

また、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。)

【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