

太極信州

第17号

2014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

第三回甲信越ブロック研修

長野県支部監事 金子恵理子
 去る平成二十五年九月二十九日(日曜)
 日)、第三回甲信越ブロック研修会が、新潟
 市内メイワサンピア新潟において橋口澄子
 先生を講師としてお迎えして開催されまし
 た。

当日は、爽やかな秋晴れに恵まれ少し汗
 ばむくらい陽気でした。貸切バスは飯田
 市を早朝に出発し、松本市、長野市で合流
 し妙高山を望みながら日本海へ。海沿いの
 高速道路を一路新潟市へバスを走らせまし
 た。

午後一時三十分には、長野県支部三十一
 名を含む百六名がメイワサンピア内の体育
 館に集合し、研修会の開始となりました。
 最初に甲信越ブロック長である小田切先
 生より、続いて、今回の主管支部である新
 潟県支部の寺尾支部長始め各県支部長より

挨拶をいただきました。

橋口先生のご指導によりストレッチをし
 て、八段錦と楊名時太極拳二十四式を一通
 り行った後、立禅から講習が行われました。
 立禅は、座禅と同じように半眼で丹田を意
 識し、呼吸に十二秒、吸気に八秒ほどのゆ
 つたりとした呼吸で心静かに行いました。

次に甩手、第一段錦から第四段錦まで、
 一つ一つ丁寧な説明と実技が行われ、休憩
 時間の後は、太極拳二十四式のうち起勢、
 野馬分鬃の講習を受けました。橋口先生の
 ゆつたりとした、たおやかな動きはとても
 勉強になりました。野馬分鬃では、橋口先
 生が百六名の参加者一人一人の定式の姿を
 チェックしながら指導してくださるなど、
 丁寧な指導で大変わかりやすい講義でし
 た。

最後に全員で記念撮影を行い、和やかで
 楽しい研修会の終了となりました。楽しか

った新潟市を後に、夕日が沈む美しい日本海
 を貸切バスの車窓から眺めながら、車内では
 たくさんのお菓子が飛び交い、談笑し、親睦
 が深まったバスツアーとなりました。
 来年度またお会いできることを楽しみに、
 それぞれの地へ帰路につきましました。



メイワサンピア新潟にて

第七回秋の研修合宿を終えて

長野県支部理事 川井良子

平成二十五年十月五日(土)、六日(日)、第七回長野県支部秋の研修合宿が行われました。

今年は、南信地区が当番と、言うことで、東京から後藤正行先生をお招きして、「太極拳・推手講習会」として、松川清流苑と、松川青年の家(体育館)で研修会を開催致しました。

当日は、台風の影響もあり天候を大変心配しました。後藤先生も、東京を出発された時は、かなり雨が降っていた様ですが松川に着いた時には雨があがっていたので、びつくりされていました。更に、午後、講習会が始まった頃には、体育館内にも太陽の光が射し込み眩しいくらいで、まさに、楊名時先生の口癖だったと言われる「本日は晴天なり…」状態でありました。

今回三十五名の方が参加されましたが、推手の講習は初めてと言う方が多かった様な気がします。

始めに、ひとりで単式練習の円動作である、手と足の動きを学びました。次に、二人ずつで組んで、平円単推手(水平の

動きを片手で行う推手)の動作を、実際に押し、押される動きに合わせて、同調させる動きを学びました。この動作は、互いに接している腕の触覚によって相手の動きを感じ取り、離れず、逆らわず、切れ目の無いように、滑らかに動かなくてはならないところですが、なかなか流れがスムーズにいかないことから、お互いに思わず苦笑いをこぼし、終始、和やかな雰囲気で行うことができました。

この後、後藤先生と柳沢先生の二人で、上級の動き(平円・立円の単推手、双推手、四正推手)を演武していただきました。滑らかで、きれいな動きに感動しました。自分自身、何年掛ればこの様な動きができるのだろうかと感じました。

その後、自由参加で鞭杆を教えていただき、宿泊先の清流苑に戻りました。

清流苑では、ゆつたりと温泉につかり、にぎやかな親睦会が始まりました。みんなでいろいろなお話をした中で、後藤先生が、身近な方でお元氣であった高齢の方が足を骨折され、それ以降、車の運転や外出が難しくなり、家に籠もる様になってしまったとの話をされました。私も、母が同様の経験をしており、他人事とは思えませ

んでした。やはり歳をとつての足の骨折は、大変な事だと感じました。ですので、下半身強化を伴う太極拳は、高齢化が進んでいる今だからこそ、必要な運動ではないかと改めて思いました。

翌日早朝、グリーンの上で、後藤先生を囲んで八段錦と二十四式太極拳を行いました。この時の、六段錦の脇腹を伸ばす動作で、手を頭上に挙げた瞬間、何とも言えない清々しい青空が目に入りました。あまりのきれいに、何人かが、「きれい」と思わず声を漏らすくらい澄み切った秋空でした。

朝食後、ふたたび推手の練習が始まりました。昨日はぎこちない動作でしたが、後藤先生のご指導で、研修終了が近づくにつれて、だんだんと滑らかになって行きました。きれいな空気の高原で、研修合宿が無事出来たこと、本当に嬉しく思いました。

後藤先生、参加して下さった皆様、御協力をお心から感謝致します。



《昇段おめでとーういさいます》

平成二十五年長野県支部会報(敬称略)

◎師範

百瀬才子 荒毛淳子

◎準師範

藤澤まち子 吉川美紀 森山治子

高橋 富 細野勝也 浜部節子

篠原美千江 森 甫紀子 稲葉よし子

上條純子

◎指導員

涌田恵美子 垣内久子 酒井菊枝

伊藤清子 細野勝也 浜部節子

篠原美千江 新田久恵 上條和子

清澤智代 深瀬賢一 木下 務

◎奥伝

永井藻子 山崎淳子 小山西子

松本博人 市川曉子 降旗郁司

吉沢るり子 朝倉知美 山田里美

立木勝美 北村アヤ子 岩波義子

南山政子 野竹智恵子

◎中伝

宮川多恵子 酒井佳代子 清水一恵

杉田光子 土田かおり 横水光子

金子貴世子 三澤広門

◎初伝

酒井佳代子 宮林克彦 小澤幸子

伊藤正明 両角明美 小平幹枝

宮澤英一 小泉照夫 須江保男

澤木千枝子 清水徳子 太田詩子

大月良子 川上喜美子 小林里子

藤牧 讓 小林紀美子 二山幸子

齋藤真弓 長沼里子 塚田英子

新海登美子 須江保男

◆稽古のこと◆

(楊名時太極拳事務所 ホームページより)

一、あせつてはいけません

「流水心不競」、流れる水は追い越そうと競つたりしません。自然のままにゆつたりと流れていきます。太極拳、八段錦をする時も、早く覚えなければ、上達しなければ…と、あせることはありません。体調に合わせて、一つ一つ身につけていく気持ちで稽古することが大切です。太極拳の形の構成は、単純なものから、複雑な動きを組み合わせたものまでありますから、まず、単純なものから入り、稽古を積むうちに、全体の流れをつかむようにします。

二、ゆつくり、しなやかにします

太極拳の動きは、あごを引き加減にし、腰と

背骨を中心にして、手と足、体、目が共にゆつくりと動き、気と共にあるのが特長ですから、初めからおわりまで、ゆつくりとした動きを保つことが大切です。途中で速度が変わると、気も乱れることになるので注意します。

三、呼吸は「春蚕吐息、綿綿不断」

呼吸は、春の蚕が糸を吐くように綿々として切れないようにするのが特徴です。吐く息の長い腹式呼吸で体の動きと共にし、気を丹田に集める重要な役割をもっていますので、ぜひマスターしてください。

四、気を養います

八段錦は、気を養い体を養う医療体術です。雑念を払い、無我無心になって深長呼吸をしながらゆつくりと体を動かすことで、気を養い、気血が手の指先、足の指先まで行き渡ります。この動きが内蔵の働きをよくし、全身の調子をよくしてくれます。

五、心豊かにします

太極拳を稽古する時は、しばし、日常の雑念から心を放ちます。すべてを忘れて、大宇宙に身心をそわせ、一体となって舞うこのひとときは、心晴れやかな太極拳美人を誕生させてくれることでしょう。

『幸せをよぶ楊名時八段錦・太極拳』より引用



「彫漆馬像」

◆楊名時美術展示室拝見

長野県支部長 小林直利

楊名時先生が、コレクションされた美術品の中に、「彫漆馬像」があります。この作品は、木製の土台に何層にも漆を塗り重ね（色は朱色）、彫刻をしたものです。高さはおよそ九〇センチメートル、鼻から尾までおよそ一メートルほどの大きさの像です。堆朱（ついしゅ）別紅（てきこう）と呼ばれ、彫漆は北京を代表する伝統工芸品のひとつです。

日本でも、木彫に彩漆する技法があり、鎌倉彫として親しまれています。今年、午年です。縁起物のこの「彫漆馬像」をご紹介します。皆さま方のご健康をお祈り申し上げます。

（協会本部ホームページより）

◆日本太極拳協会本部事業

『河野大通老大師・楊進先生講演会』

平成二十六年二月二十一日（金）

於 本部道場会館

『第二十五回師範会』

平成二十六年二月二十一日（金）

於 学士会館

『箱根指導者研修会』

平成二十六年五月六日（火）・七日（水）

於 レイクアリーナ箱根

『総会』

平成二十六年六月二十七日（金）

於 学士会館

◆推奨図書情報

『かんたん健康太極拳』（DVD付）

西東社 楊慧 監修・楊玲奈 実技

定価 一、四八〇＋（税）

後記

◆長野県支部総会・講習会お知らせ

期日は、平成二十六年六月十五日（日）

時間は、午後一時より

会場は、松本市キッセイ文化ホール

内容は、長野県支部総会・

佐藤佳代子先生講習会

講師は、佐藤佳代子先生をお迎えします

定員は、一〇〇名

尚、今年から、午前中昇段の審査を行います。

会場は、松本市キッセイ文化ホール

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、第一七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。）

【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.sakura.ne.jp/Main.htm>

E-mail: n-koba@go.tvm.ne.jp