

太極信州

第18号

2014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

平成二十六年年度総会

「佐藤佳代子先生講習会」に参加して

理事 師範 小林みや子

梅雨の晴れ間の六月十五日、青葉の向こうに白いアルプスを望む松本市キッセイ文化ホールにて、佐藤佳代子先生の講習会が開催されました。県下全域から、また山梨県支部からも望月支部長をはじめ八名の参加を得て百十六名が集まりました。

佐藤先生の講習会は長野県支部では初めてですが、先生のにこやかな「本日は晴天なり」のご挨拶で、なごやかに講習会が始まりました。

挨拶、立禅、電手、一段錦、四段錦、十字手、二十四式まで先生から説明をいただきながら行いました。あらかじめ本日の資料として「今日という日を最高に生きる。楊名時 私の中の戒め あいおおく」と「継続は力なり」のプリントが配られていましたが、先生の真

摺な姿は「あいおおく」の賜物と感じ入りしました。

休憩の後、車座になって先生のお話をお聞きし資料のプリントを読みました。「楊名時先生の立禅の姿を追いかけてきましたが、生きている間はできません。あの世で名時先生に教わるつもりです」とのお話に先生の太極拳への思いの深さが感じられました。また「毎日、太極拳を続けましょう。十年後は今よりもずっと若くてきれいですよ」というお話も、先生から言われると、あり得るかも、と思っ

てしまいました。その後、二人ひと組で前後に立ち、前の人

が起勢の沈み込んだ型をし、後ろの人が前の人の肩甲骨の間を軽く指先で押す動作をしました。つま先に重心があると背中を軽く押されても前のめりに崩れてしまいますが、踵に重心を置くことと崩れないことを実感しました。

先生は野馬分麩の型を示しながら弓歩の前

日本健康太極拳協会
長野県支部第9回総会 佐藤佳代子先生講習会



キッセイ文化ホールにて



佐藤先生のお話

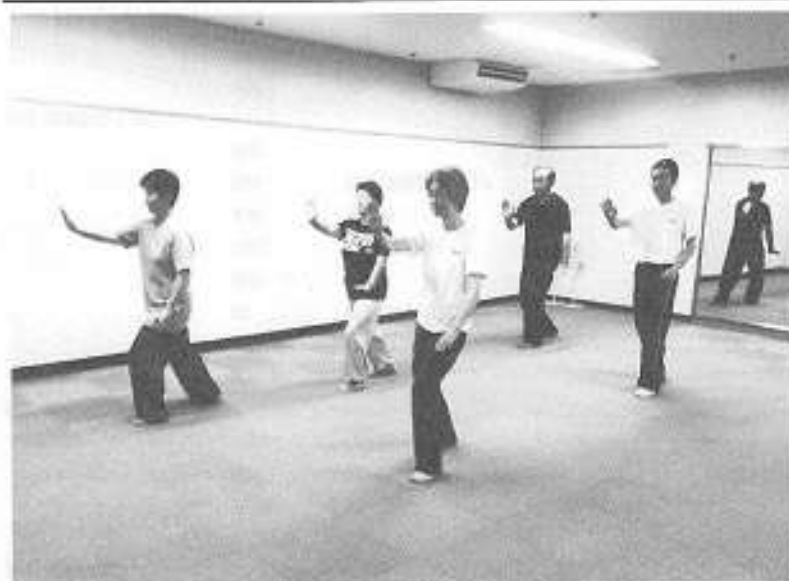
足の重心は踵であること、また樓膝拗歩の型を示して弓歩の前足の重心がつま先に寄ると前足膝がつま先より前に出すぎ、差し出している手の指先を軽く引っ張るだけで前のめりに崩れることを説明されました。以前、「太極」で、弓歩の前足重心は踵であるとの記事(第百六十一号、健康法指南十九)を読み、目からウロコの思いでしたが、先生のおっしゃるとおり、ぼんやりやっついては太極拳にならないと認識しました。

最後は全員で三重の輪を作り百花拳をしました。外側の輪の人は、進む方向を見定めること等の指導をいただきました。先生からは大きな花が咲きましたとお言葉を頂戴し、私たちも笑顔の華が咲きました。

小林支部長から、来年の十周年ではもっと大きな華を咲かせましょう、との挨拶があり、佐藤先生から終わりの型では両腕を肩の高さに揃えましょうとのアドバイスがあり、小田切本部長から佐藤先生に改めてお礼を申し上げ、閉会になりました。



百花拳の演舞



もんぜんぶら座稽古風景

編集者追記

今回、記事を寄せていただいた小林みやこ子さんは、現在、長野の「美和クラブ」教室で太極拳を指導されています。

美和クラブは、平成二十二年六月に開設されました。会員は十名で、長野市内「もんぜんぶら座」で毎週土曜日、午前十時半から十二時まで、和氣謙満と稽古が行われています。

《功労者表彰》

総会終了後、八十歳以上の方々に、功労者表彰を行いました。次の八名の方々が、受賞されました。

- ☆ 春原修樹さん (長野教室)
- ☆ 梓淵 薫さん (長野教室)
- ☆ 花村和子さん (松本教室)
- ☆ 百瀬才子さん (松本教室)
- ☆ 中村君子さん (松本教室)
- ☆ 降旗郁司さん (諏訪教室)
- ☆ 小田切秀穂さん (諏訪教室)
- ☆ 小田切妙子さん (諏訪教室)

継続は力なり

だれでも立派な心かけをもちたいとある、一時の感激でふいにたつこともありますが、それを長く続ける人は少ない。偉大な業績の陰には並々ならぬ努力があり輝かしい成果のうらには苦しい忍耐がある。忍耐ができてきたらあなたにも輝かしい成果があるはずだ。人の能力にはそれほど差があるものではない。だから成るか成らぬかはその努力と忍耐を続けるかどうかにある。

佐藤先生から頂いた資料より

太極拳のおかげ

川中島教室 酒井佳代子

今年の三月末、我が家に六年ぶりに四人目の天使がやってきました。初めての男の赤ちゃんと迎え、いろいろな慣れない事等ありながらも、子供たちに囲まれ幸せな生活を送っています。

昨年八月、友達の妊娠報告を聞き、「私も赤ちゃんが欲しい」と思ったのが始まりです。太極拳をしていたおかげで体も良い状態になり、赤ちゃんがほしいと望んですぐ授かることができました。

通常、マタニティスイミングやマタニティヨガ等は安定期にならないと許可されないのですが、私は妊娠の経過も良かったため、初期の段階から主治医の許可が頂け、出産直前までずっと太極拳をすることができました。

つわりの辛い時期も、太極拳をしている時は落ち着き、気持ちの悪さがなくなっていました。

胎動がわかる頃には、太極拳をしていると一緒にお腹の中でも動いていて、お腹の中の赤ちゃんが喜んでるように感じました。

陣痛が始まったからも、陣痛の合間に八段錦を行っていたら、余計な力が抜けリラックス

スすることができました。

妊娠中、ずっと太極拳をしていたおかげで、体重も上手に管理できたので、出産もとてもスムーズにすすみ、超安産でした。

産後の現在も、一日中赤ちゃんを抱っこしたり、授乳したりと、手が腫れたり痛みがたり、背中がガチガチに凝ったりもしますが、八段錦をすることで、深呼吸をして体がほぐされ、更に育児ストレスも解消されています。

太極拳を通じて知り合った方々には、妊娠中から出産まで、いつも私の身体を気遣いして頂き、とてもありがたかったです。

太極拳のおかげで、今の幸せな生活があります。

これから妊娠を望む人、妊婦さん、出産後のママさんにもっと太極拳も知ってもらい、体調管理に役立てる人が増えてくれれば良いなと思います。



酒井佳代子さん

◆訂正とお詫び◆

第十七号掲載、三頁の表記が間違っていました。訂正してお詫び申しあげます。

◎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

◎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 謙 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

←訂正

◎準師範

藤澤まち子 吉川美紀 森山治子

高橋 富 森 甫紀子 稲葉よし子

上條純子

◎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

◎初伝(つづき)

大月良子 川上喜美子 小林里子

藤牧 謙 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

◆日本太極拳協会本部事業

『講演会』

平成二十六年十月十七日(金)

於 本部道場

『第三十五回指導者会』

平成二十六年十月十七日(金)

於 学士会館

◆推奨図書情報

『楊名時の你好!太極拳』

(楊名時先生の声が入ったCD付)

定価 一,六八〇(税込)



楊名時太極拳事務所ホームページよ

後記

当支部の第九回総会が、去る六月十五日、キッセイ文化ホールにて、支部会員一〇八名出席して行われ、事業計画(左記研修会、甲信越ブロック研修会)など、すべての議案が承認されました。謝詞。

◆長野県支部秋の研修会・合宿のお知らせ

期日は、平成二十六年九月二十七日、二十八日

会場は、山形村「スカイランドきよみず」

内容は、太極拳実技講習会

講師は、後藤正行先生・春美先生

定員は、三〇名

参加費は、一〇,〇〇〇円

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、第一八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

URLhttp://naganosibu.sakura.ne.jp/Main.htm