

太極信州

第19号

2015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

第八回支部合宿研修の様様

副支部長 柳澤一男

平成二十六年九月二十七日(土)から翌日(日)にかけて、後藤正行先生、春美先生ご夫妻を講師にお迎えして、当支部恒例の秋の合宿研修が行われました。

木々を渡る秋風が爽やかな山形村の道を、山に向かってしばらく車を走らせると、「スカイランドきよみず」に到着。県内各地から十三名の同学が集合し、敷地内の練習場で早速、講習が始まりました。

今回の研修は、楊名時太極拳の動作のすべてに共通する立ち方や歩法等の基本を体得することが一つの目的でした。

最初に、立禅の姿勢の講習が行われました。立禅で正しい立ち方になっているかを自分の感覚で知る練習です。まず身体をわずかに右に向け、左脚を引き上げ脚を少し開いて下ろすと肩幅となります。そして目を閉じ、耳を澄

ませる意識を持つことで、視覚以外の感覚が呼び覚まされる、と後藤先生にご指導いただき、やってみると、体重が足裏の何処に乗っているのかを普段よりしつかりと感じ取ることができました。

次は、歩法の練習です。太極拳套路は、おおよそ比較的簡単な技から徐々に難度の高い技へと進むという構成で作られているそうです。しかし、套路の二番目の野馬分鬃で、日常的な後ろ脚の蹴りによる前進でなく、前脚の膝の緩みによる前進という独特な歩法を使うため、最初から難しい技が出てくるとも言えそうです。

次に、二十四式の個々の型の稽古になりました。起勢から白鶴亮翅までの型について、一つ一つ丁寧に解説していただき稽古を行いました。

集中していると、あっという間に時間が経ち、松本平を見下ろしながら入浴した

後、お待ちかねの夕食、懇親会です。これまでに幾度も当合宿の講師をしていただいている後藤先生ご夫妻です。思い出も多く、会話が(お酒も)弾み楽しいひと時でした。



山形村ふれあいドームにて

翌朝六時半から、恒例の稽古です。二十四式の型と八段錦で、清冽な空気を身体に取り入れ、おいしい朝食をいただいた後、二日目の会場である「ふれあいドーム」へと移動しました。

二日目からの参加者三十七人を含む五人の参加で、ストレッチと基本練習を一通り復習した後、楊名時太極拳の個々の型の稽古の続きが、左攫雀尾までおこなわれました。技(型)の成り立ち(由来)を表演して見せて頂いたうえで、型を行いました。健康太極拳の稽古において対練をしたり技を実際に用いることはありませんが、技の成り立ちを自分自身の目で見て理解したことで、意念を用いてより深く套路を行うための大きなヒントになった気がしました。

単報以降はまた次の機会にご指導いただくこととなり、全員の大きな拍手で両先生にお礼をして合宿研修が終了となりました。

《編集後記メモ》

合宿の当日、御嶽山の噴火災害が起きていましたが、当日は、まだ災害報道もほとんどない状況でした。被災された方々ほか関係のみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

第四回甲信越ブロック研修会

長野県支部 深瀬賢一

平成二十六年十月二十六日(日)、第四回甲信越ブロック研修会が長野県松本市キッセイ文化ホールにて、橋口澄子先生を講師としてお迎えして開催されました。回を重ねることに、と申しますが甲信越ブロック研修会も、第一回小島信先生(長野)、第二回佐藤佳代子先生(山梨)、第三回橋口澄子先生(新潟)の各先生にご指導いただき、ますます充実して参りました。

一巡して長野で開催された今回の研修会では秋晴れの空の下に、長野県支部八二名、新潟県支部一三名、山梨県支部二八名の計一二三名が参集しました。ブロック長、各支部長のご挨拶をいただいた後、小田切先生のご指導による準備体操をおこない、橋口先生のご指導が始まりました。

橋口先生は楊名時先生から直接太極拳を学ばれ、第一段錦のご指導の中でも「楊名時先生は一段錦を必ず二回なさりましたので、特にことわらない限り一段錦は二回おこないます」と、エピソードを交えての説明。第四段錦まで、橋口先生の導きで一二三名の呼吸と吸気が一つになりました。

十字手から始まる套路では、ホワイトボ-



松本キッセイ文化ホールにて

ドには「沈肩垂肘」「身正体鬆」と板書されて、肩を上げず、肘を張らず、リラックスということを強調されました。そして、強めながら勁を発する考え方として「五弓」を紹介され、両手をたわめて二つの弓、両足をたわめて二つの弓、そして体幹をたわめて最後の五つ目の弓、とのこと。ご説明と模範演武の後には動きの途中で姿勢を止めるよう指示を出され、そのまま演台をおりて、一人一人の姿勢をチェックされました。

た。見たこと、聞いたことを自分の体で再現することは難しく、手で姿勢を正していただけなこと、大変貴重な経験だったと思います。

私は野馬分麩で手足の動きのタイミングについてご指導をいただきました。分かることは分ける(分類すること)とばかり、套路の動きを分解してそれぞれの動きに優先順位をつけて実行してきた私の動きは、筋肉の伸縮がそのままON、OFFになるデジタル的な動きでした。「何が先」というのではなく、連続してすべて一息(同時に並行)で動くことができていなかったことを、認識させていただくことができました。

樋口先生の熱意をひしひしと感じました。が、楽しく充実した時間ほど早く過ぎます。研修会も終わりの時間となり、最後のご挨拶で、「今日のことの良いところを振り返り入れてください」といただけたとき、正解はあるもの、そこに至る方法は一つではないことを改めて感じ、楊名時先生の太極拳の懐の深さを改めて感じました。

甲信越ブロック研修会がますます有意義なものになりますよう、願いつつ、来年度も皆様にまたお会いできることを楽しみにしております。再見

太極拳は宝もの

松本トライあい教室 宮澤由美子

平成と共に、私の宝ものとして、体の中に生きづいているもの、それは、「楊名時太極拳」です。心と身体を、深くゆっくりとした呼吸で動かし、気持ち穏やかになり、その気持ち「心」が身体をリラックスさせて、大宇宙と一体化させてくれる。そんな気持ち良さに引かれ、太極拳のとりこになりました。

でも膝を痛めて、太極拳が出来なくなった時は、落ち込み沈んだ心が体の方にも影響しこのまま太極拳が出来ないのではないかと、悲しみに暮れました。もう一度、以前のように太極拳を、どうしてもやりたいと願い、気持ちを前向きにすれば、必ず身体の方も良くなる信じ、今まで練習して来た太極拳の中の、出来るところから動かし始めました。身体が動くようになれば、気持ちも前向きになり、以前ほどではありませんが、太極拳が出来ようになりました。まさに「心・息・動」の教えです。仲間と心穏やかに、笑顔で太極拳が出来ることが最高の喜びです。又今まで感じていなかった人の痛みを感じ、人それぞれに合った太極拳の動きをやる必要があると思いました。

教室の花村先生も、ご病気をされ今はリハビリに励んでおられます。先生も太極拳をとり入

れ、頑張つて体を動かし、快復も早いとお聞きしました。一日も早く、教室の皆さんと心穏やかに、一緒に出来る事を願っています。

私達の教室は、歴史も古く、ベテラン揃いで、指導者も多くいます。会員も四十代から八十代と幅広い年代の方がやっていて、人生勉強もさせて頂いています。

「人老心不老」年を重ね体力は落ちても、心は今までもうり、若いままで明るく楽しくやっけて行けたらと思います。練習が終わって、笑顔で気持ち良く「再見」の挨拶が出来ることが、最高の宝ものです。 謝辞



松本トライあいにて

《昇段おめでとーうございます》

平成二十六年長野県支部会報(敬称略)

◎師範

半藤靖子 藤原みち子 太田正子

緑川 健 大久保直行

◎準師範

松林孝文 吉村奈岐 柳原知枝子

山田徳彦 福島幸子 近藤千恵子

佐賀久美子

◎指導員

永井藻子 市川咲子 折井ひとみ

降旗郁司 北村アヤ子 立木勝美

岩波義子 山田里美

◎奨伝

宮川多恵子 酒井佳代子 原田里江

三澤浩門 久保田根代 矢澤住夫

真関久子 濱村ひろみ 桐原郁夫

桐原敬子 山崎輝行 勝又潤子

宮島みもえ 東原清子 清水一恵

杉田光子 土田香里

◎中伝

宮林克彦 伊藤正明 百瀬さつき

齊藤真弓 溝口よし子 大池美恵子

田多井恵子 両角明美 小池和笑

須江保男

◎初伝

笹岡満子 北村みどり 深美美代子

勝見富子 坂本夏江 上條靖子

外山孝江 井上たも子 洞沢 博

洞沢吉代 森 陽子 青木那子

宮澤美津子 北原弘子 高橋静江

金原圭子 田中ゆかり 望月 浩

山口英樹 山口陽子 小池庸子

三井サカ代 斎藤真理 伊藤 泉

◆日本健康太極拳協会本部事業

『第二十六回師範会』

平成二十七年二月二十日(金)

午後六時～六時半

楊 進先生、楊 慧先生講話

午後六時半～八時

師範会、会食

会費、一万円

於 学士会館

『箱根指導者会』

平成二十七年五月六日(水)・七日(木)

於 レイクアリーナ箱根

『本部総会』

平成二十七年六月二十六日(金)

於 学士会館

後記

◆長野県支部設立十周年記念大会のお知らせ

期日は、平成二十七年六月二十八日(日)

第一部 支部総会・講演会

会場は、松本キッセイ文化ホール(中ホール)

時間は、午後十二時三十分から

講師は、楊 進先生

第二部 祝賀会(立食パーティー)

会場は、ホテル翔峰(橋の間)

時間は、午後四時から

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、第一九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〇二六三二六四一三九八〇

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

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